

# دَم گستری در یوگا

(پرانایاما)

سوامی شیواناندا

برگردان:

فرهاد خالصی مقدم



---

Sivananda, Swami	شیواناندا، سوامی.
دَم‌گستری در یوگا (پرانایاما) / سوامی شیواناندا؛ برگردان فرهاد خالصی مقدم. - تهران: نشر میترا، ۱۳۸۰.	
ISBN 964-5998-90-5	[۱۵۰] ص: مصور، عکس.
	فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار).
The Science Of Pranayama	عنوان اصلی:
15 th ed.	
	۱. دَم‌گستری (یوگا). ۲. یوگا (ورزش). الف. خالصی مقدم، فرهاد، مترجم. ب. عنوان.
۶۱۳ / ۷۰۴۶	۹۸ ش RA ۷۸۱ / ۷ / ۱۳۸۰
	۱۳۸۰
۸۰-۱۷۸۸۲ م.	کتابخانه ملی ایران

---



## دَم‌گستری در یوگا

(پرانایاما)

سوامی شیواناندا

برگردان: فرهاد خالصی مقدم

چاپ نخست: زمستان ۱۳۸۰ - چاپ: چاپخانه تابش

حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: میترا (میثم واشویی)

طرح و اجرای جلد: حسین سجادی - بزرگمهر حسین‌پور

شماره: ۱۵۰۰ نسخه

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشر میترا: خیابان مجاهدین اسلام، شماره ۲۶۲، تلفن: ۳۱۳۳۵۰۵

ISBN: 964-5998-90-5

شابک: ۹۶۴-۵۹۹۸-۹۰-۵

## فهرست

مقدمه مترجم .....	۷
نگاهی به زندگی سوامی شیواناندا به قلم استاد برزو قادری .....	۱۱

## فصل اول

۱. ماهیت پرانا .....	۲۱
۲. پرانا و پرانایاما .....	۲۳
۳. پرانا چیست؟ .....	۲۳
۴. جایگاه پرانا .....	۲۶
۵. شاخه‌های فرعی پرانا و عملکرد آنها .....	۳۱
۶. رنگ پرانا .....	۳۲
۷. تمرکز پرانا .....	۳۳

۲.	فیزیولوژی تنفس.....	۳۴
۳.	ساختار بدن پرانیک.....	۳۸
	شات‌چاکراها و نادی‌ها.....	۳۸
	آیدا و بینگالا.....	۴۱
	سوشومنا.....	۴۲
	کندالینی.....	۴۳
	پاکسازی نادی‌ها.....	۴۶
۴.	پرانایاما به روایت متون کهن یوگا.....	۴۹
	پرانایاما به روایت گیتا.....	۴۹
	پرانایاما به روایت شری شانکارا چاریا.....	۵۰
	پرانایاما به روایت یوگی بوسوندا.....	۵۱
۵.	چهار مرحلهٔ پرانایاما.....	۵۴
	آرامبا آواستا.....	۵۵
	گاتا آواستا.....	۵۵
	پاریچایا آواستا.....	۵۶
	نیشپاتی آواستا.....	۶۰
۶.	آدھیکاری.....	۶۱
۷.	اهمیت و فواید پرانایاما.....	۶۳

## فصل دوم

۱.	پنج اصل ضروری.....	۷۱
	مکان.....	۷۳
	اتاق مراقبه.....	۷۴
	زمان.....	۷۶
	رژیم غذایی مناسب برای تمرینات پرانایاما.....	۷۷
	میتاها را.....	۷۷
	خلوص و پاکی غذا.....	۷۸
	چارو.....	۷۹



۸۰	رژیم غذایی شیر.....
۸۰	رژیم غذایی میوه.....
۸۱	مواد خوردنی مجاز.....
۸۲	موارد ممنوعه.....
۸۳	۲. نشستهای مناسب برای تمرینات پرانایاما.....
۸۴	پادماسانا.....
۸۵	روش انجام آسانا.....
۸۶	سیدهاسانا.....
۸۷	روش انجام آسانا.....
۸۷	سواستیک آسانا.....
۸۷	سام آسانا.....

## فصل سوم

۸۹	۱. کنترل تنفس.....
۹۱	ماترا.....
۹۲	اقسام و تنوعات پرانایاما.....
۹۳	سه مرتبهٔ پرانایاما.....
۹۶	کمباکای ودانتیک.....
۹۸	۲. شات کارماها.....
۹۹	دهوتی.....
۹۹	باستی.....
۱۰۰	نتی.....
۱۰۱	نولی.....
۱۰۲	تراتاكا.....
۱۰۲	۳. فنون و تمرینات پرانایاما.....
۱۰۲	تمرینات اولیه و مقدماتی.....
۱۰۴	تمرین تنفسی عمیق.....
۱۰۴	تمرینات چهارگانه.....

پرانیاما در شاواسانا .....	۱۰۷
پرانیاما در حین قدم زدن .....	۱۰۸
پرانیامای آسان و راحت .....	۱۰۹
کمباکای خارجی (بایا) .....	۱۱۰
تنفس مسجع .....	۱۱۰
پرانیاما برای بیداری کندالینی .....	۱۱۲
پرانیاما همراه با مانترا .....	۱۱۳
فنون اصلی پرانیاما .....	۱۱۳
کاپالابهاتی .....	۱۱۴
پرانیاما برای نادی شودهی .....	۱۱۵
یوجایی پرانیاما .....	۱۱۷
شیتکاری .....	۱۱۸
شیتالی .....	۱۲۰
باستریکا .....	۱۲۱
براماری .....	۱۲۴
مورچها .....	۱۲۵
پلاوینی .....	۱۲۵
سوریابدا .....	۱۲۶
کوالاکمباکا .....	۱۲۶
بائداها .....	۱۲۷
۴. انرژی درمانی با استفاده از فنون پرانیاما .....	۱۲۹
شفابخشی از راه دور .....	۱۳۲
وائهاذگی ذهن .....	۱۳۳
راه کارهای نهایی .....	۱۳۵

## به نام یزدان پاک

---

### مقدمه مترجم

انسان در طول تاریخ همواره در پی کشف مجهولات و نادانسته‌های خود و جهان بوده و هست. حاصل کنکاش او در این وادی، کسب علوم مختلف و فزونی آگاهی او پیرامون هستی است. گاه ابزار مورد استفاده در این راه حواس پنج‌گانه انسان بوده که علوم تجربی و مشتقات آن پدید آمده و گاه این ابزار، عقل انسان بوده که فلسفه و تبعات آن حاصل شده است. و نیز گاهی کشف و شهود، تأمل در درون یا مراقبه بوده که ماحصل آن علوم و طریقت‌های عرفانی است.

یوگا یکی از این طریقت‌هاست که منشأ آن در هند باستان بوده و قدمت آن به حدود پنج هزار سال پیش یا شاید بیشتر می‌رسد که زمان قدمت آن مورد اختلاف است. اصول بنیادین یوگا مبتنی بر شناخت انسان

و تسلط بر جریانات درونی اوست. این دیدگاه معتقد است که انسان تمثالی از هستی در مقیاسی کوچکتر می‌باشد. یعنی انسان را به عنوان عالم صغیر می‌داند و شناخت ساختار وجودی او را، زیربنای شناخت جهان می‌بیند.

یوگا مشتق از ریشه «یوج» به معنای اتحاد می‌باشد. به بیان دیگر یوگا به معنای اتحاد آگاهی فردی با آگاهی کیهانی است که این مهم با شناخت و آگاهی از لایه‌های وجودی انسان و هماهنگی آنها با یکدیگر میسر می‌شود.

یوگا به شاخه‌های مختلفی تقسیم می‌شود که مهمترین آنها از دیدگاه سلوکی، «راجایوگا» یا یوگای خُسروانی است. در راجایوگا مستقیماً به ذهن پرداخته شده و تمام سلوک آن مبتنی بر تمرینات ذهنی و قوانین اخلاقی خاصی است که پاتنجلی حکیم باستانی هند، در کتاب «یوگاسوترا»، اسلوب و چهارچوب اساسی آن را گردآوری و مدون نموده است.

پرداختن به سلوک راجایوگا مستلزم قدرت زیاد، بدن سالم و ذهن متمرکز است. به همین دلیل شاخه‌ای تحتانی از راجایوگا، به نام «هاتایوگا» شکل گرفت که در آن مستقیماً به بدن فیزیکی و پرانیک (از جنس انرژی) انسان پرداخته می‌شود.

هاتایوگا شامل پنج قسمت مهم یعنی: آسانا (تمرینات بدنی)، پرانایاما (تمرینات تنفسی)، مودراها (وضعیت‌های انرژی-ذهنی)، بانداها (قفل‌ها) و شاتکارما (تمرینات نظافتی) می‌باشد. هاتایوگا از طریق این تمرینات شخص را آماده می‌کند تا بتواند وارد راجایوگا شود. در هاتایوگا مستقیماً به بدن فیزیکی و پرانیک پرداخته می‌شود و هاتایوگی‌ها را اعتقاد بر این است که پرانا (انرژی)، برتر از هر چیز دیگری است و بدون وجود پرانا حیات وجود ندارد و حتی حیات و بقای ذهن نیز، ناشی از وجود

پراناست و نوساناتِ پرانای ذهنی است که تشویش ذهن و افکار را ایجاد می‌کند. به همین دلیل آنها از طریق کنترل پرانای خود، کنترل بر ذهن را میسر می‌کنند. و این موضوع اهمیت و فواید هاتایوگا را نشان می‌دهد. به خصوص که در هاتایوگا از موضوعات آسان‌تری نسبت به ذهن (که کنترل و شناخت آن بسیار سخت‌تر است)، یعنی بدن مادی و پرانیک استفاده می‌شود.

\* \* \*

این کتاب ترجمه‌ای است از کتاب دانش پرانایاما، به قلم «سوامی شیواناندا» که در آن پیرامون پرانا (انرژی) و گسترش و توسعه آن در انسان مطالبی ارائه شده است. پرانایاما از دو کلمه پرانا Prana به معنای انرژی حیاتی و آیاما ayama به معنای توسعه و گسترش، تشکیل شده است و پرانایاما یعنی: توسعه و بسط انرژی.

پرانایاما چهارمین رُکنِ راجایوگای پاتنجلی است و آن به معنای توقف خودبخودی تنفس است (کوالاکمباکا). در حالی که پرانایامای مطرح شده در هاتایوگا، تمرینات تنفسی خاصی است که موجب افزایش پرانا و کنترل آن در انسان شده و مقدمه‌ای برای رسیدن به پرانایامای پاتنجلی است.

نکاتی چند در مورد این کتاب خدمت خوانندگان محترم ارائه می‌شود:

۱. این حقیر سعی کرده‌ام که مطالب کتاب را دسته‌بندی کرده و آنهایی را که از لحاظ موضوع با یکدیگر مناسبت داشته‌اند در یک جا قرار دهم، چرا که مطالب کتاب اصلی کمی پراکنده و عاری از نظمِ ترتیبی بود. در ضمن در بسیاری از جاها، توضیحاتی را که لازم می‌دانستم و احساس می‌کردم که ممکن است گنگ و نامفهوم باشد، در پاورقی ذکر کرده‌ام. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.

۲. به خوانندگان محترم توصیه می‌شود که به اجرای فنون اصلی این کتاب بدون نظارت استاد و مربی مبادرت ننمایند بلکه این کتاب را تنها به عنوان یک مرجع برای بالابردن آگاهی خود ملحوظ دارند.

۳. امیدوارم خوانندگان محترم بخصوص اهل یوگا این کتاب را بخوانند و عیوب و کاستی‌های ترجمه و توضیحات آن را مطرح سازند تا انشاء... در چاپ‌های بعدی، کم‌عیب‌تر عرضه گردد.

\* \* \*

در پایان از کسانی که در تهیه و چاپ این کتاب مرا یاری داده‌اند، به ویژه استاد فاضل و بزرگوارم، جناب آقای «برزو قادری» - «که هر چه می‌دانم از اوست» - و اوامر و راهنمایی‌های ایشان مرا در ترجمه هرچه بهتر این کتاب یاری داده است، کمال بندگی و تشکر را دارم و امیدوارم که توانسته باشم از این طریق، ذره‌ای از الطاف ایشان را به هستی بازگردانم. همچنین از دوست عزیزم جناب آقای حمید خادمیان که طرح‌های موجود در این کتاب را ترسیم کرده‌اند و انتشارات میترا و کارکنان شریف چاپخانه که در چاپ این کتاب، همت گمارده‌اند، بسیار سپاسگزارم.

فرهاد خالصی مقدم (سانیا سین آتماشاکتی)

۸۰/۲/۱۷



«صبورانه و آرام خود را برای سفری معنوی تا ژرفای  
وجودتان آماده سازید، تا آن ساحتی که به فناپذیری  
روح اعتراف کنید.»

سوامی شیواناندا

### سیری اجمالی در زندگی «سوامی شیواناندا»

باعث نهایت شادمانی است که سرانجام یکی از آثار سوامی شیواناندا  
ماهاراج<sup>۱</sup>، عارف و یوگی بزرگ معاصر به زیور طبع آراسته می‌شود.  
شیواناندا به لحاظ کثرت تألیفات و تربیت شاگردانی که قافله سالار کاروان  
یوگا در عصر ما هستند گوی سبقت را از سایر یوگی‌ها ربوده و مورد  
احترام عمیق عرفا و حکیمان هند بوده است. خوشبختانه همت یوگی جوان  
و ساداکای سخت‌کوش آقای فرهاد خالصی قدمی در راستای شناخت  
گوروی فرخنده و بزرگ هند جدید به حساب خواهد آمد. امیدوارم به  
تناوب سایر آثار این استاد نیز به نحوی شایسته ترجمه و ارائه شود.  
در هر حال در این مقدمه سعی خواهم کرد معرفی هرچند مجمل از

زندگی این استاد فرزانه ارائه کنم و پیشاپیش از تمام کمبودها و نقصانها پوزش می‌طلبم.

سوامی شیواناندا در ۸ سپتامبر ۱۸۸۷ در پاتامادای<sup>۱</sup> در ایالت تامیل نادو<sup>۲</sup> واقع در جنوب هندوستان متولد شد. پدر و مادرش ونگو آیر<sup>۳</sup> و پارواتی<sup>۴</sup> نام او را کوپو سوامی<sup>۵</sup> گذاشتند. او پسربچه‌ای شاد و پرنشاط، فوق‌العاده سخاوتمند و بخشنده و با استعداد و نبوغی خداداد بود. او از یاری و کمک به دیگران بسیار لذت می‌برد و به عنوان سرگرمی وقت خود را به چوب‌بازی، دوچرخه‌سواری و شنا می‌گذراند. او روحیه شاد و علاقه به چنین ورزشهایی را تا دوران کھولتش حفظ کرد. کوپو سوامی در دوران کودکی علاقه‌ای وافر به آموزشهای دینی داشت و بارها لطف و برکات الهی به صورت مختلف بر او تجلی کرد.

در سال ۱۹۰۳ و پس از پایان تحصیلات متوسطه وارد انستیتو پزشکی مدرس شد. علت علاقه او به رشته پزشکی میل به خدمت و یاری به دردمندان بود. پس از پایان دوران تحصیل برای یافتن شغلی مناسب به مالایا رفت و در بیمارستان سرمبان<sup>۶</sup> استخدام شد. پس از مدت کوتاهی به علت وسعت اطلاعات و ابراز شایستگی‌های فراوان به سمت مدیریت بیمارستان مفتخر شد. در طی هفت سالی که در بیمارستان کار می‌کرد از طرف خودش هرگز پولی از بیماران نگرفت و بسیاری شبها تا صبح در کنار بستر بیماران خود بیدار می‌ماند و احساس سلامتی و امید را در دل ایشان زنده نگه می‌داشت. در همین ایام بود که کاملاً دریافت غیر از درمان جسم باید به ذهن و روان بیمار نیز کمک کرد تا سلامتی کامل را تجربه کند. بنابراین به تحقیق و بررسی عمیق‌تری پیرامون ابعاد وجودی

1. Pattamadai

2. Tamil Nadu

3. Vengu Iyer

4. Parvati

5. Kuppu Swami

6. Seremban

انسان پرداخت. در همین ایام بود که به افتخارات علمی متعددی نایل گشت. او در چندین مؤسسه مهم علمی عضویت یافت از جمله انستیتو شفای ملی هندوستان و کتب متعددی نیز در رشته پزشکی تألیف کرد همینطور یک ژورنال پزشکی به نام آمبوروشیا<sup>۱</sup> تا مدتی توسط او چاپ می شد. این ۷ سال علیرغم زندگی بسیار پرمشغله برای شیواناندا بسیار سرنوشت ساز و مهم محسوب می شود. هر چند در این دوران او در رفاه کامل و شرایط بسیار مطلوب مادی، شغلی و اجتماعی قرار داشت مع الوصف تنها ذهن او را نایل به سلامتی کامل و همه جانبه و شفای کامل جسم، ذهن و روان مشغول ساخته بود. گویی چون گوتامای بودا در میان یک زندگی تجملاتی تنها چشم به مرگ، بیماری و کھولت دوخته بود. به عبارت دیگر لطف الهی او را به سوی آن بیمارستان کشانده بود تا او نفس متغیر موجودات و ناپایداری جهان را از نزدیک و در میان بیمارانش به وضوح مشاهده کند.

روح کنجکاو و کشش غیبی او را بر آن داشت تا از موقعیت، امکانات و شرایط ایده آل مالی و اجتماعی خود دست کشیده و به زادگاه خود بازگردد با این نیت که چون یک "سانیاسی" زندگی کند. ظاهراً توقف او در زادگاهش بسیار کوتاه بوده است. زیرا او برای تکامل خود احساس می کرد به یک گورو نیاز دارد و برای یافتن پیر و مرشدی رهسپار ریشی کش<sup>۲</sup> در شمال هندوستان شد، جایی که به مأوای قدیسین شهرت یافته بود. در سال ۱۹۲۴ بود که بنابر روایتی کوپوسوامی ۳۷ ساله در حالی که در کنار رود مقدس گنگ نشسته و در بحر تفکر فرو رفته بود با یک یوگی قدرتمند و روشن بین که مسحور هاله روشن و درخشان او شده



سوامی شیواناندا در ایام جوانی

بود آشنا شد. این استاد به او لقب سوامی شیواناندا ساراسواتی را اعطا کرد و در واقع او را به "داسنامی سانایاسا" مشرف می‌کند. بعدها سوامی شیواناندا خود تنها مطلبی را که در مورد استادش گفت این بود که نامش سوامی ویشواناندا بوده است. سال‌ها پس از مرگ سوامی شیواناندا شاگردانش به این اندیشیدند که اگر یک یوگی و سوامی تنها با یک نگاه توانسته پی به احوال درونی استادشان ببرد و در عین حال حاضر به پذیرش و قبول کردن شاگرد هم باشد پس باید دارای اشرام و شاگردان دیگری هم باشد لذا تحقیق مفصلی را در سراسر هندوستان آغاز کردند. اما هیچ اثری از یک سوامی به نام ویشواناندا که حتی دوره کوتاهی را در اشرامی زیسته باشد پیدا نکردند. به این دلیل استاد شیواناندا هنوز هم در غباری از وهم و خیال فرو رفته است. برخی این را به حساب شوخی‌های پرمعنای شیواناندا گذاشته‌اند. زیرا «ویشوا» یعنی جهان و هستی و «آناندا» به معنای برکت است پس ویشواناندا یعنی برکت و لطفی بر جهان و جهانیان و می‌توان آن را همان الهامات الهی فرض کرد. برخی دیگر نیز با توجه به علم گسترده شیواناندا از فنون محرمانه یوگا، سوامی ویشواناندا را همان باباجی یوگی افسانه‌ای و کهنسال هیمالیا در نظر گرفته‌اند. به هر حال آنچه مسلم است پس از برخورد با این استاد مرموز، شیواناندا به نحوی منضبط و دقیق به برخی از معابد و اشرامها سفر کرده و مراقبه‌ها و سادانا‌های بسیار سخت و طولانی را اجرا می‌کند. در ابتدا به اشرام سوارگ<sup>۱</sup> رفته و روزی ۱۶ ساعت به مراقبه می‌پردازد. او در فاصله تمرینات خود به درمان و کمک و راهنمایی مردم می‌پرداخت. در همین دوران است که سوامی شیواناندا به شدت تحت جذبه‌ای الهی فرو

می‌رود. او در خاطراتش چنین آورده است: «در دوره‌هایی طولانی احساس می‌کردم کاملاً از خود بی‌خودم و گویی نیرویی آگاه و مقتدر از درون من عمل می‌کند و تعلیم می‌دهد». در اوج این خلسه‌ها شیواناندا دریافت که همه چیز به راستی «برهمن» یا نور الهی است. حقیقتی ورای دنیای مادی حاکم بر سرنوشت هستی است که زیربنای وجود و خود وجود است. حقیقتی آگاه و مقتدر که در ادبیات عرفانی هند او را به نام «برهمن» می‌شناسند.

در هر حال از این پس تصمیم می‌گیرد زندگی خود را وقف انتقال این تجربه پرشکوه به مردم کند. یعنی تسلیم محض شدن به خداوند و اجازه عمل او از درون.

به همین جهت در سال ۱۹۳۶ جمعیت زندگی الهی<sup>۱</sup> را بنیان گذاشت. رسالت این جمعیت عبارتست از: بیداری الوهیت در انسان و تفهیم این مسئله که انسان با طبیعت تا ژرف‌ترین لایه وجود یگانه و مرتبط است. از دیگر فعالیت‌های این جمعیت خدمت به ابناء بشر، پرورش فضایل انسانی و افزایش آگاهی معنوی بشر است. شیواناندا در آموزشهای خود چنین می‌گفت: «فلسفه من، عقیده و آیین من، نظاره خدا در هر موجود و در هر شکل و احساس کردن او در همه جا و هر موقعیتی از زندگی است. زندگی در خدا و ذوب شدن در او آیین من است. فلسفه من بر پایه الوهیت است و از دیدگاه من جاودانه بودن روح تنها حکمتی است که باید مورد عنایت و توجه قرار گیرد. برای من دنیای مادی وجود ندارد. همه چیز تجلی باشکوه قادر مطلق است. دعا و نیاز من آنست که این ایده‌آل‌ها در زندگی هر کسی تحقق پیدا کند».

پس از تأسیس "جمعیت زندگی الهی" و استقرار در اشرام ریشی‌کش،



جاذبه و معنویت شیواناندا آرام آرام سلاک و رهروان بسیاری را به سوی او کشاند از اولین سانیاسهای او می‌توان به سوامی چیداناندا که همکنون نیز مدیریت اشرام ریشی‌کش را به عهده دارد، و سوامی ساتیاناندا که شهرت جهانی در آموزش یوگا دارد یاد کرد.

شیواناندا آگاهانه هسته معنوی قدرت‌مندی را در ریشی‌کش شکل داد که از آن زمان تاکنون با قدرت فراوان در حال پیش‌رفت است. سوامی ساتیاناندا در خاطراتش از اشرام استاد خود چنین تعریف کرد: «وقتی شیوانانداجی تنها هفت، هشت تا سانیاس و پیرو داشت اتفاقی را ساخت و به ذکر باجان (= سرودهایی در توصیف ویژگی‌های الهی) تخصیص داد. پس از مدتی ما را جمع کرده و گفت: باید تمام ۲۴ ساعت شبانه‌روز در این ساختمان باجان خوانده شود. خوشبختانه در آن موقع سانیاسهای او ۱۲ نفر شده بودند. بنابراین به تناوب هر کدام ۲ ساعت را به زمزمه باجان و کیرتان می‌پرداختیم. پس از مدتی شیواناندا به ما گفت: این ساختمانی که برای ذکر و یاد خداوند تأسیس کردیم باید تا پایان دنیا همواره باقی بماند. این کلام شیواناندا ما را به وحشت انداخت. برای یک ماه یا حتی یک سال اشکالی ندارد. ولی برای همیشه؟! اگر کسی مریض شد و یا حتی اگر یکی دو تا از شاگردها رفتند چی؟» چند سال پیش وقتی نزد سوامی ساتیاناندا بودم او می‌خندید و می‌گفت: «منظور شیواناندا در آن موقع این بود که جنبشی که به راه انداخته‌ایم همواره باید زنده بماند.»

از خواسته‌های دیگر شیواناندا این بود که یوگا بر پایه‌های علم امروز تفسیر شده و به صورت رشته‌ای دانشگاهی درآید. این سنکالپای<sup>۱</sup> (= قصد درونی) او نیز سالها پس از مرگش اتفاق افتاد. دانشگاه یوگای

بهار که به همت سوامی ساتیاناندا و سوامی نیرانجاناندا تأسیس شد به تصریح خودشان در واقع همان تجلی سنکل پای شیواناندا بوده است. از دیگر اقدامات شیواناندا جی در گسترش و اعتلای آموزه‌های یوگا و تعالیم معنوی تأسیس داروخانه آیورودای شیواناندا در سال ۱۹۴۵، تأسیس آکادمی یوگا ودانتا در سال ۱۹۴۸ و سرانجام تأسیس بیمارستان تخصصی بیماریهای چشم شیواناندا در سال ۱۹۵۷ بوده است. به سرعت شهرت این یوگی مقتدر و پرشور و حال در تمام دنیا طنین انداز شد و از سراسر دنیا به دیدار او می‌شتافتند. او با نگارش حدود ۴۰۰ جلد کتاب در علوم یوگایی و ودانتا قدمی بس بلند در شناسایی معرفت کهن ودانتا و یوگا به مردم این روزگار کرد. در واقع توانست یوگا را از کنج معابد و خلوتکده‌های هند خارج ساخته و خدمتی والا به نوع بشر کند. او خود می‌گفت: «من برای خدمت به شما زندگی می‌کنم، من زندگی می‌کنم تا همه شما را شاد کنم.»

او در طول عمر خود توانست شاگردانی بسیار مقتدر و آگاه را تربیت کند که در گسترش آموزشهای معنوی و یوگا نقش مهمی را ایفا کنند. از مهمترین شاگردان او می‌توان از سوامی ساتیاناندا، سوامی چیداناندا، سوامی ساتچیداناندا، سوامی ویشنودواناندا، سوامی شیواناندا رادا، سوامی کریشناناندا، سوامی ونکاتشاناندا و سوامی نادا برهماناندا یاد کرد.

سرانجام سوامی شیواناندا در ۱۴ جولای ۱۹۶۳ و در سن ۷۶ سالگی غرق در محبوب ازلی شد و به "ماهاسامادی" وارد شد. در حالی که چند ساعت پیش از مرگ این کلمات را زمزمه می‌کرد:

من خدا را در خود شاهدم

من خدا را در همه جا شاهدم

با گذشتن از اشکال و قوالب آنچه باقیست وجود بحت، دانش ناب و

سرور محض است و دیگر هیچ ...

من یگانه‌ام

و در خود به سکون و آرامش رسیده‌ام

و، که سرور من ورای توصیف است ....

امیدوارم با مطالعه و اندیشه در آثار و زندگی او بتوانید پرتویی از  
موج پرمهرش را در خود برانگیزید.

با تواضع و احترام فراوان

برزو قادری (سایاسین ماده‌اواناندا)

۱۳۸۰ / ۶ / ۲۷

# فصل اول



## مقدمات تئوری

(نکاتی پیرامون دانش پرانا یاما)

ماهیت پرانا

فیزیولوژی تنفس

ساختار بدن پرانیک

پرانا یاما به روایت متون کهن یوگا

چهار مرحله پرانا یاما

آدھیکاری

اهمیت و فواید پرانا یاما

## ۱. ماهیت پرانا<sup>۱</sup>

### ۱-۱- پرانا و پرانایاما<sup>۲</sup>

حکیم پاتنجلی<sup>۳</sup> در کتاب مشهور خود موسوم به یوگاسوترا<sup>۴</sup> از هشت مرحله یاد می‌کند که این مراحل، راه و طریق یوگای خسروانی یا

#### 1. Prana

#### 2. Pranayama

۳. Patanjali: حکیمی مشهور که احتمالاً در قرن سوم قبل از میلاد مسیح می‌زیسته است. اطلاعات چندانی درباره زندگی او در دست نیست. پاتنجلی حکمت و فلسفه یوگا را که قدمت آن به هزاران سال می‌رسد در کتابی موسوم به یوگاسوترا که مشتمل بر سوتراهایی (آیاتی) درباره یوگا و سلوک یوگانه می‌باشد، گردآوری نمود. اساس این فلسفه بر مهار امواج ذهنی و سعی در اتصال جان شخصی به جان جهانی (ایشوارا) می‌باشد. مترجم.

#### 4. Yoga Sutra

راجایوگا<sup>۱</sup> می‌باشند و عبارتند از:

۱. یاما ۲. نیاما ۳. آسانا ۴. پرانایاما ۵. پراتی هارا ۶. دارانا ۷. دیانا ۸. سامادهی<sup>۲</sup>.

این هشت مرحله به آشتانگا یوگا<sup>۳</sup> مشهور است و پرانایاما چهارمین آنگا<sup>۴</sup>ی (بخش) آن می‌باشد.

در یوگاسوترا (فصل دوم – سوترای ۴۹) در تعریف پرانایاما آمده است:

"Tasmin Sati Svasa Prasvasayorgativicchedah Pranayamah"

«کنترل پرانا یا تعدیل تنفس، عبارتست از توقف دم و بازدم، که خود، پس از استواری و مداومت در وضعیت یا نشستی که آسانا<sup>۵</sup> نامیده می‌شود، حاصل آید.»

سواسا<sup>۶</sup>، به معنای دم فروبردن و پرسواسا<sup>۷</sup>، به مفهوم دم برآوردن می‌باشد. پرانا، همانا نیروی حیاتی است که فوق‌العاده لطیف و ظریف<sup>۸</sup> است در حالی که صورت ظاهری آن یعنی تنفس زمخت<sup>۹</sup> می‌باشد.<sup>۱۰</sup>

۱. Raja Yoga: رجوع شود به کتاب هستی‌بی‌کوشش، ع. پاشایی.

۲. رجوع شود به کتاب هستی‌بی‌کوشش، ترجمه ع. پاشایی.

۳. Ashtanga Yoga: منظور یوگای هشت مرحله‌ای پاتنجلی است. مترجم.

#### 4. Anga

۵. Asana: منظور از آسانا در یوگاسوترا و یوگای هشت مرحله‌ای، انجام یکسری از حرکات فیزیکی فعلی رایج در دنیا نیست. بلکه از دید پاتنجلی آسانا عبارتست از این که، شخص بتواند در یک وضعیت مشخص و ثابت و راحت به مدت طولانی قرار گیرد بدون این که فشاری بر او وارد شود. این مهم جز با اصلاح وضعیت آناتومی بدن مانند محور لگنی، شانه‌ها و مفاصل بدن به دست نمی‌آید. در اینجا است که آساناهای هاتایوگا مطرح می‌شود، یعنی همان حرکات فیزیکی که به واسطه آن می‌توان سموم زائد در مفاصل و قسمت‌های مختلف بدن را زدود تا شخص بتواند در وضعیت ثابتی که همان آسانای مورد نظر پاتنجلی است، قرار بگیرد. مترجم.

#### 6. Svasa

#### 7. Prasvasa

#### 8. Sukshma

#### 9. Sthula

۱۰. بنابراین ارتباط تنگاتنگی بین تنفس و پرانا وجود دارد هر چند که این دو، یکی نیستند.



نقش تنفس در این مقوله همانند لزوم چرخ طیار برای یک ماشین است. تا زمانی که چرخ طیار در حرکت است، چرخ‌های دیگر ماشین نیز حرکت می‌کنند. اما به محض این که راننده چرخ طیار را متوقف می‌کند، چرخ‌های دیگر نیز می‌ایستند و دیگر اعضاء ماشین متوقف می‌شوند که دقیقاً مشابه حالتی است که یک یوگی تنفس خود را متوقف می‌کند. اگر شما بتوانید تنفس ظاهری خود را کنترل کنید به سادگی قادر خواهید بود، نیروی حیاتی درونی (پرانای) را تحت انقیاد خود درآورید. فرآیندی که با تنظیم و تعدیل تنفس ظاهری، بتوان پرانا را تحت کنترل درآورد، «پرانایاما» نامیده می‌شود. همان طور که یک زرگر با حرارت دادن طلا در کوره داغ و دمیدن در بادزن آهنگری، ناخالصی‌های آن را خارج می‌کند، رهروان یوگا نیز ناخالصی‌های بدن را به واسطه تمرینات پرانایاما و دمیدن در ریه‌های خود، زدوده و ایندریاها<sup>۱</sup> را پاک و تطهیر می‌نمایند.

→

پرانای انرژی حیاتی موجود در هستی است که مایه حیات در کل لایه‌های وجود می‌باشد. البته به طور دقیق نمی‌توان پرانا را تفسیر و تبیین نمود، بلکه تنها می‌توان گفت که یکی از نیروهای عالی در طبیعت است که موجب حیات و قوام موجودات عالم می‌باشد. به بیان دیگر پرانا قابل توجه و تفسیر نیست بلکه فقط آن را باید تجربه کرد. در اثر تمرینات یوگا می‌توان تجربه‌های محدودی از آن را دریافت. اما تجربه پرانای کیهانی در صورتی امکان‌پذیر است که در ورای ابعاد محدود ذهنی قرار گیریم. همان طور که گفته شد تنفس و پرانا ارتباط نزدیکی با هم دارند، حال اگر بتوان تنفس را تحت کنترل درآورد، همانا پرانا نیز کنترل خواهد شد. پرانا عامل فعالیت و تکاپوی ذهن است و ذهن بدون پرانا نمی‌تواند عمل کند. این پرانا است که ذهن را به حرکت وامی‌دارد و نوسانات پرانا، افکار را در ذهن ایجاد می‌کند. پس کنترل پرانا منجر به کنترل ذهن خواهد شد. مترجم.

۱. Indriyas: ادراک حواس پنج‌گانه، که در بُعد فیزیکی به کارما ایندریا Karma Indriya و در جریانات درونی به جنانا ایندریا Jnana Indriya اطلاق می‌گردد. نویسنده.

## ۱-۲. پرانا چیست؟

شروتی<sup>۱</sup> ها می‌گویند: «کسی که پرانا را می‌شناسد، وداها<sup>۲</sup> را می‌داند.»

در آیات ودانتا<sup>۳</sup> می‌خوانید:

«به همین دلیل، نَفَس برهمن<sup>۴</sup> است.»

پرانا، جمیع انرژی‌های آشکار در جهان خلقت است. همچنین آن منشأ تمام نیروهای آشکار و نهان موجود در انسانها و طبیعت پیرامون ما می‌باشد. حرارت، نور، الکتروسیته، مغناطیس و ... تجلی پرانا هستند. کلیه نیروهای فیزیکی و ذهنی، ظهور پرانا می‌باشند و آن نیرویی است که در

۱. Srutis: یعنی چیزی که مستقیماً از خداوند شنیده شده باشد و منظور همان وداها می‌باشد. مترجم.

۲. Vedas: وازه ودا به معنای دانش و به طور اخص به معنی دانش مقدس است و شامل کلیه متونی است که مردم آریایی در سرزمین هندوستان به وجود آوردند (برخی را عقیده بر این است که پاره‌ای از قطعات ریگ‌ودا، پیش از ورود قوم آریایی به هندوستان، سروده شده است). به عقیده اکثریت هندوان، این کتب مستقیماً از پراهما صادر شده و به صورت کلمات نازل شده است و ریشی‌ها آنها را به وسیله وحی مستقیم دریافت داشته و بی‌کم و کاست ابلاغ نموده‌اند. این کتب شامل سرودهای بسیار و نمازها و ادعیه و آداب مذهبی است و شامل تفسیرها و دستورهای قربانی و افسون و جادو و ... نیز می‌باشد. کلیه این ادبیات مقدس یا دست‌کم قسمت بیشتر آن به طور شفاهی و سینه به سینه نگهداری و در حدود هزار سال پیش از میلاد مسیح به کتابت درآمده است و شامل چهار کتاب، ریگ‌ودا، ساماودا، یاجورودا و آتارواودا می‌باشد. (مترجم - نقل از کتاب اوپانیشادها، محمد داراشکوه، مقدمه جلال نایینی).

۳. Vedanta: واپسین ودا، شامل متونی است که بعد از وداها به رشته تحریر درآمده است. برخی، اوپانیشادها و برخی، سنت کهن تمتر را سرشت‌مایه فلسفه ودانتا می‌دانند. سرمدار این فلسفه شاکتکاراچاریا است و حتی تعالیم و اندیشه‌های او را همان فلسفه ودانتا می‌دانند. مترجم.

۴. Brahman: براهمن تعبیری است از آن وحدت نهایی و حقیقت لایتغیری که در آن سوی مرزهای زمان و مکان و در ورای عالم کثرت و شهود می‌باشد. (مترجم - نقل از کتاب گیتا، دکتر محمد علی موحد)

تمام سطوح هستی وجود دارد. هر چیزی که حرکت می‌کند و دارای حیات است، صاحب پرانا است.

پرانا به ذهن مرتبط است و به واسطه ذهن به اراده و از طریق اراده به روح مجرد و از آن به هستی متعال متصل می‌شود. تمامی نیروها و پرانا از سرچشمه مشترکی به نام آتمن<sup>۱</sup> نشأت می‌گیرند.

اگر شما بتوانید از طریق ذهنی، بر فعالیت‌های کوچک پرانا احاطه یابید، راز انقیاد پرانای کیهانی، بر شما آشکار خواهد شد.

یوگی کسی است که بر این دانش سرّی تبخّر می‌یابد و از هیچ نیرویی نمی‌هراسد، چرا که او بر تمام ظهورات انرژی در جهان برتری دارد.

آنچه که عموماً به عنوان «نیروی وجودی»<sup>۲</sup> مشهور است، چیزی جز استعداد طبیعی شخص در کنترل پرانای خودش نمی‌باشد. بعضی‌ها در زندگی روزمره موفق‌تر و متنفذتر از سایرین عمل می‌کنند و این امر ناشی از نیروی پرانا است. این گونه افراد امور روزانه خود را با مهارت انجام می‌دهند، اما ناآگاهانه! در حالی که یوگی‌ها با قدرت اراده و کاملاً آگاهانه عمل می‌کنند. برخی دیگر نیز پرانا را ناآگاهانه و برای مقاصد پست دنیایی مصرف می‌کنند.

در بسیاری از فعالیت‌های بدن مانند عمل سیستولیک و دیاستولیک<sup>۳</sup> قلب، هضم غذا، عمل دفع ادرار و فضولات، باز و بسته کردن پلک‌ها، قدم‌زدن، بازی کردن، دویدن، صحبت کردن، فکر کردن، استدلال، احساس کردن، اراده کردن و ... حضور پرانا کاملاً مشهود است.

۱. Atman: براهمن در همه هستی هست. جلوه او در عالم نَعْنِین به دو وجه است که یکی را جان با آتمن خوانند و دیگری را غیر جان یا پراکرتی. جان جلوه راستین براهمن است و پراکرتی مایه فرب و اشتباه. (مترجم - نفل از کتاب گیتا، دکتر موحّد)

2. Power Of Personality

3. Systolic and Diastolic

پرانای پل ارتباطی بین کالبد فیزیکی با روح علوی و آسمانی است. هنگامی که این ریسمان ارتباطی، سُست، ضعیف یا قطع شود، کالبد آسمانی از بدن فیزیکی جدا شده و در نهایت مرگ رُخ می‌دهد. پرانای فعال در بدن فیزیکی مجزا از روح آسمانی است. این پرانا در یک حالت ظریف، بی حرکت، بدون تجلی ظاهری و تجزیه‌ناپذیر در طی دوران پیرالای<sup>۱</sup> کیهانی باقی می‌ماند. هنگامی که نوسانات آرام گرفت، پرانا حرکت کرده و بر روی آکاشا<sup>۲</sup> اثر گذاشته و اشکال متفاوتی را ایجاد می‌کند. جهان (براهماندا<sup>۳</sup>) و انسان (پینداند<sup>۴</sup>) از پرانا (انرژی) و آکاشا (ماده) تشکیل شده‌اند.

پرانای روح حقیقی عمل تنفس است و به واسطه تسلط بر فعالیت‌های تنفسی می‌توانید کنترل مؤثری بر تمام عملکردهای مختلف بدن و جریانات عصبی موجود در آن داشته باشید.

من باور دارم که شما همکنون درک جامعی از واژه پرانا دارید، در حالی که در ابتدای بحث، این واژه برای شما گنگ و مبهم بود.

۱. Pralaya: از هم پاشیدگی کیهان، زوال گیتی و ... مترجم.

۲. Space: Akasa یا اتر. یکی از عناصر خمسه متشکله جهان که عبارتند از: آب، خاک، باد، آتش و اتر. ریشی‌ها (حُکما) دریافتند که در آغاز، جهان در مرحله‌ای ناپیدا از آگاهی وجود داشت. از آن مرحله آگاهی یکپارچه، ارتعاشات ظریف صدای بی‌صدای کیهانی «Om» ظاهر گردید. از آن ارتعاشات ابتدا عنصر فضای خالی (اتر) پدیدار شد. این عنصر فضای خالی، شروع به حرکت کرد. این حرکات ظریف، هوا یا عنصر باد را به وجود آورد. حرکت اتر، اصطکاک را به وجود آورد و از طریق آن حرارت به وجود آمد. ذرات انرژی-حرارتی با هم ترکیب شدند تا نور شدیدی را به وجود آورند که از این نور عنصر آتش پدید آمد. از طریق حرارت آتش عناصر اتری خاصی حل شد و به شکل مایع درآمد که عنصر آب از آن به وجود آمد و سپس منجمد گردید تا مولکولهای خاک را بسازد. به این ترتیب اتر به شکل چهار عنصر هوا، آتش، آب و خاک ظاهر گردید. (مترجم ← نقل از کتاب آیورودا،

ترجمه مسعود عامری) ۳. Brahmanda: عالم کبیر، نخم براهما، Macrocosm

۴. Pindanda: عالم صغیر، Microcosm

از طریق پرانیاما، شما می‌توانید بر حالات و منش و سیرت خود نظارت داشته باشید و زندگی فردی خود را با حیات کیهانی هماهنگ نمایید.

نَفَسی که با فکر و اندیشه و تحت کنترل اراده، هدایت و مُهار شود، نیروی حیات‌بخش و انرژی‌زا خواهد بود که می‌توان از آن آگاهانه برای تکامل و سیر صعودی خود استفاده نمود. از این نیروی فوق‌العاده برای درمان امراض علاج‌ناپذیر خود و دیگران و دیگر مقاصد سودمند نیز می‌توان بهره جُست. شما به راحتی قادر هستید که در زندگی خود به این مَهم دست یابید. پس تلاش کنید و برای آن تقدس قائل شوید. بسیاری از یوگیان قدیم مانند شری جنانادوا<sup>۱</sup>، سوامی ترایلینگا<sup>۲</sup> و سوامی رامالینگا<sup>۳</sup> و ... این نیرو را در راه‌های سودمند متعددی صرف کرده‌اند. شما نیز به شرط انجام مستمر تمرینات مقرر شده بدین مقام خواهید رسید.

آنچه که شما در حین تنفس وارد بدن می‌کنید، بلکه پرانا است نه فقط هوای اتمسفری. به آرامی و یکنواخت و با تمرکز ذهن هوا را وارد بدن کنید و نفس را تا زمانی که احساس آرامش می‌کنید، نگه دارید و سپس با آرامی بازدم انجام دهید. در هیچ مرحله‌ای از تمرینات پرانیاما، نباید فشاری به خود وارد نمود.

نیروی حیات‌بخشی را که در پس تنفس مخفی است، احساس کنید. یوگی شوید و پرتو سرور، لذت، نور و قدرت را به اطرافیان خود منتقل کنید. پراناوادین‌ها<sup>۴</sup> یا هاتا‌یوگی‌ها<sup>۵</sup> معتقدند که تاتوای<sup>۶</sup> انرژی، مافوق

1. Sri Jnanadeva

2. Swami Trilinga

3. Swami Ramalinga

۴. Pranavadins: کسانی که از نظریه پرانا دفاع می‌کنند. نویسنده.

۵. Hathayogins: کسانی که به هاتا‌یوگا مبادرت می‌نمایند. (مترجم ← به مقدمه مترجم

رجوع شود).

۶. Tattva: حقیقت غایی، شیء در نفس خود (Thing-in-itself). مترجم.

تاتوا<sup>۱</sup>ی ماناس (حقیقت ذهن) می‌باشد. آنها معتقدند پرانا در همه شرایط و همه حال حاضر است، اما ذهن این طور نیست. مثلاً در حین خواب عمیق، ذهن غایب است در حالی که پرانا حاضر می‌باشد. از طرف دیگر پرانا نقش مؤثرتری نسبت به ذهن ایفاء می‌کند.

اگر شما تمثیلات و داستانهای کاشیتاکی اوپانیشاد<sup>۲</sup> و جهان‌دوگیا اوپانیشاد<sup>۳</sup> را مطالعه کنید، آنجا که کلیه ایندریاها (حواس) و پرانا و ذهن با یکدیگر می‌جنگند تا برتری خود را بر یکدیگر ثابت کنند، پرانا بر دیگران چیره شده و مافوق دیگران محسوب می‌شود.

قدمت پرانا از بقیه بیشتر است، زیرا از اولین لحظاتی که نقطه یک بچه بسته می‌شود، پرانا فعالیت خود را آغاز می‌کند. در حالی که سایر حواس مانند شنوایی و بویایی و ... زمانی شروع به فعالیت می‌کنند که ارگانهای مربوطه مانند گوش و بینی و ... شکل بگیرند.

در اوپانیشادها<sup>۴</sup> پرانا با نام‌های جیشثا<sup>۵</sup> و سرشثا<sup>۶</sup> (قدیمی‌ترین و

۱. Manas: قوه ذهنی استدلالگر، مقایسه‌کننده و ... مترجم.

2. Kaushitaki Upanishad

3. Chhandogya Upanishad

۴. Upanishads: اوپانیشاد از کلمات اوپ Upa (نزدیک) و نی Ni (پایین) و شد Sad

(نشستن) ترکیب شده است. چون شاگردان دور استاد خود می‌نشستند تا حقیقت را از او فراگیرند و به وسیله آن جهل را از میان بردارند، از این رو اوپانیشاد به معنای نشستن شاگرد نزد استاد برای آموختن علوم سرّی است.

اوپانیشادها در حدود سه هزار سال در فلسفه و مذهب و زندگانی پاره‌ای از مردم هند دارای تسلط و اثر و نفوذ کامل بوده است و هر چند زمان به وجود آمدن این ادبیات مقدس از زمان ما بسیار دور است ولی افکار آن از طالبان حقیقت چندان دور نیست. کمال مطلوب متفکرین اوپانیشاد عبارت بوده از کمال سعادت غایی بشر و کمال دانش و نیل به حقیقت که عرفان مذهبی طالب دیدار مستقیم آنست و فلسفه پیوسته در جستجوی حقیقت آن می‌باشد. امروزه بیش از دویست اوپانیشاد موجود است اما تعداد رسمی آنها در موکتیکوپانیشاد یکصد و هشت قید شده است. (مترجم - نقل از کتاب اوپانیشاد، محمد داراشکوه، مقدمه جلال نایینی)

5. Jyeshtha

6. Sreshtha



بهترین) یاد شده است. آن شقی از پرانا که در ارتباط تنگاتنگ با ذهن عمل می‌کند، سوکشما پرانا<sup>۱</sup> یا پرانای ذهنی<sup>۲</sup> نامیده می‌شود و ارتعاشات ظریف پرانای ذهنی است که موجب حیات ذهن و ایجاد افکار می‌شود. شما به کمک پرانا می‌بینید، می‌شنوید، صحبت می‌کنید، حس می‌کنید، اندیشه می‌کنید، احساس می‌کنید و اراده می‌کنید! به همین دلیل شروتی‌ها می‌گویند:

«پرانا برهن است.»

## ۳-۱- جایگاه پرانا

پرانا در قلب جای دارد. همان طوری که آنتاکارانا<sup>۳</sup> یکی است، اما بسته به فعالیت‌ها و عملکردهای متنوعش به چهار شکل: ۱. ماناس<sup>۴</sup>. ۲. بودهی<sup>۵</sup>. ۳. چیتا<sup>۶</sup>. ۴. آهامکارا<sup>۷</sup> متجلی می‌شود، پرانا نیز یکی است اما پنج شکل به خود می‌گیرد که عبارتند از: ۱. پرانا<sup>۸</sup>. ۲. آپانا<sup>۹</sup>. ۳. سامانا<sup>۱۰</sup>. ۴. اودانا<sup>۱۱</sup>. ۵. ویانا<sup>۱۲</sup>.

این تقسیم‌بندی بر اساس عملکرد خاصی است که پرانا انجام می‌دهد و به ویریتی‌بدا<sup>۱۳</sup> مصطلح شده است. پرانای اصلی و حقیقی را موکیا پرانا<sup>۱۴</sup> می‌نامند. از این پنج قسم پرانا، آپانا و پرانا مهمترین عوامل هستند.

1. Sukshma Prana

2. Psychic Prana

۳. Antahkarana: ذهن، اشاره به کلیت ذهن با تمام عملکردهایش است. مترجم.

۴. Manas: فکر، خاطر، خیال، ذهن (Mind)

Buddhi: قوه درک، فهم، فراست ذهن، قوه نتیجه‌گیری، هوش اعلی که در ارتباط با عقل کیهانی و حقیقی است. (Understanding Intellect)

Chitta: ذهن نیمه‌هرشیار و نیمه‌آگاه (Mind Stuff) (Subconscious Mind)

Ahamkara: ضمیر، نفس، خود (Ego). مترجم.

5. Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana

6. Vritti Bheda

7. Mukhya Prana

جایگاه پرانا در قلب، آپانا در مقعد، سامانا در منطقه ناف و اودانا در گلو است و ویانا در تمام بدن پخش است و در آن سیر می‌کند.

### ۱-۳-۱- شاخه‌های فرعی پرانا و عملکرد آن‌ها

حاصل فعالیت پرانا، تنفس است و پرانا به پنج دسته فرعی: ۱. ناگا ۲. کورما ۳. کریکارا ۴. دواداتا ۵. دانانجایا<sup>۱</sup> تقسیم می‌شود. ناگا مسئول اعمالی چون آروغ و سکسکه است. کورما مسئول باز نگه داشتن چشمها و کریکارا مسئول احساس گرسنگی و تشنگی می‌باشد. دواداتا خمیازه را موجب می‌شود و دانانجایا عامل تجزیه بدن پس از مرگ است.

آن که دوباره تولد نیابد<sup>۲</sup>، هر زمانی که بمیرد، پس از شکافته شدن براهماراندرا<sup>۳</sup>، دم او از محل شکافت روی سر خارج خواهد شد.

### ۱-۴- رنگ پرانا

گفته می‌شود که پرانا به رنگ خون، گوهر قرمز یا رنگ مرجانی قرمز است. آپانا به رنگ ایندراگوپا<sup>۴</sup> (حشره‌ای سفید و قرمز رنگ) و سامانا رنگی بین شیر خالص یا کریستالی یا روغنی و رنگ درخشان دارد، چیزی بین پرانا و آپانا. اودانا به رنگ آپاندورا<sup>۵</sup> (زرد کم‌رنگ) و ویانا به رنگ آرچیل<sup>۶</sup> (شبه پرتوهای نور) می‌باشند.

1. Naga, Kurma, Krikara, Devadatta, Dhananjaya

۲. از فید تناسخ آزاد گردد. مترجم.

۳. Brahmarandhra: اشاره به روزنه پنهانی است که در بالای سر در ناحیه ملاج قرار دارد و یوگی‌ها معتقدند که کندالینی از این ناحیه وارد بدن گردیده و در بُن ستون فقرات جای گرفته است. یوگی‌ها بعد از بیداری کندالینی و هدایت آن به سمت بالا نهایتاً در هنگام ماهاسامادهی (مرگ) آن را از این ناحیه خارج می‌کنند. مترجم.

4. Indragopa

5. Apandura

6. Archil

## ۱-۵- تمرکز پرانا

پرانا در محیط اطراف ما وجود دارد و ما آن را، ناآگاهانه به واسطه تنفس به درون بدن خود وارد می‌کنیم. اما شما باید این عمل را آگاهانه و با کنترل انجام دهید. یوگی در تمام اوقات یا طی زمان ساندیاس<sup>۱</sup> (طلوع و غروب خورشید) از طریق استنشاق، پرانا را از محیط وارد بدن کرده و شکم را با آن پر می‌کند و به کمک ذهن آن را در وسط ناف، نوک بینی و پنجه‌ها متمرکز می‌کند. آنگاه او از تمام بیماریها و خستگیها، رهایی می‌یابد. یوگی با تمرکز پرانا در نوک بینی، قادر خواهد بود بر تمام عناصر هوا رجحان یابد. نیز با تمرکز در نقطه مرکزی ناف تمام بیماریها از بین رفته و با تمرکز روی پنجه‌هایش بدنش سبک می‌شود. او کسی است که هوا را از میان زبانش می‌نوشد<sup>۲</sup> و بدین سان خستگی و تشنگی و بسیاری از بیماریها را از خود می‌راند.

کسی که حدود ۳ ماه، طی دو ساندیاس و دو ساعت آخر شب، هوا را با دهان خود بنوشد، ساراسواتی فرخنده<sup>۳</sup> (الهه سخن) در کلامش تجلی می‌یابد و او دانا و فصیح می‌شود. در طی ۶ ماه او از تمام بیماریها رهایی می‌یابد. مرد دانا با کشیدن هوا به پشت ریشه زبان و نوشیدن شهد نکثار<sup>۴</sup> از کامیابی و سعادت لذت خواهد برد.

## 1. Sandhyas

۲. اشاره به تکنیک شیتالی پرانا یا ما است. مترجم.

## 3. Auspicious Sarasvati

۴. Nectar: در متون مقدس اشاره شده است که در جاگرای بیندو، که در عقب سر و در بالای آجناچاکرا قرار دارد، ماه پنهان شده است و سیالی به نام نکثار ترشح می‌کند. در زبان‌های مختلف و فرهنگهای گوناگون این الهه سیال مطرح بوده و به نامهای متفاوتی آمده است. در زبان انگلیسی به خوراک بهشتی، شهد خدایان، آماریت (Amarit)، شربت فناپذیری، آب حیات و در وداها به سوما و در تانترا «مادی- شراب خدایان» و در اشعار پاره‌ای از صوفیان به شراب شیرین یا شراب روحانی که مستی آنی می‌آورد تشبیه شده است. یوگیان در تمرین کچاری مودرا سعی در جذب این نکثار دارند. (مترجم - نقل از کتاب چشم سوم، سوامی ساتیاناندا، ترجمه جلال موسوی نسب)

## ۲. فیزیولوژی تنفس

در اینجا خالی از لطف نیست که مطلبی در مورد دستگاه تنفسی و عملکرد آن بیان شود.

دستگاه تنفسی متشکل از دو شش است که در دو طرف سینه قرار گرفته‌اند و مسیرهای هوایی که به این ششها ختم می‌شوند. ششها در حفره صدري بالایی سینه، در دو طرف خط میانی سینه جای گرفته‌اند و توسط قلب، عروق خونی و مجاری هوایی بزرگ از هم جدا شده‌اند. ششها اسفنجی شکل و متخلخل هستند و دارای بافت الاستیکی می‌باشند. بافت ششها، شامل کسیه‌های هوایی بی‌شماری است که هر یک از آنها از هوا پر می‌شوند. پس از مرگ، اگر ششها را در یک تشت پر از آب قرار دهید، روی آب شناور می‌ماند.

ششها توسط غشای آبکی نازکی به نام پلورا<sup>۱</sup> پوشیده شده‌اند که حاوی مایع سرم‌مانندی است که به هنگام فعالیت تنفسی (دم و بازدم) از اصطکاک ششها جلوگیری می‌کند. یکی از دیواره‌های پلورا به ششها چسبیده، در حالی که جدار دوم آن به قسمت داخلی سینه متصل است. به واسطه این غشاء، ششها به دیواره قفسه سینه محکم شده‌اند.

شش سمت راست سه لب دارد و شش سمت چپ دو لب. هر شش دارای یک رأس و یک قاعده می‌باشد. قاعده شش به طرف دیاфраگم (دیواره عضلانی که حفره صدري را از حفره شکمی جدا می‌کند) کشیده شده است و رأس شش، بالاتر و نزدیک ریشه گردن قرار دارد. رأس ششها به دلیل این که به درستی از هوا پر نمی‌شوند به مرور تحلیل

می‌روند. این قسمت محیط مناسبی را برای پرورش میکروب‌ها و تولید مثل باسیل توبرکول<sup>۱</sup> فراهم می‌کند. قاعده ششها نیز در بیماری ذات‌الریه ملتهب می‌شوند.

بواسطه تمرینات تنفسی عمیقی چون کاپالابھاتی<sup>۲</sup> و بهاستریکا<sup>۳</sup>، رئوس ششها در عمل تنفس شرکت می‌کنند و سل ریوی و فساد بافتها مرتفع می‌شود و اصولاً تمرینات پرانایاما ششها را توسعه می‌دهند. مجاری عبور هوا شامل بینی داخلی، حلق یا گلو، حنجره یا فضای صوتی (که حاوی تارهای صوتی است)، نای یا قصبه‌الریه، برونشهای چپ و راست و لوله‌های برونشی کوچکتر می‌باشد.

هنگامی که نفس می‌کشیم، هوا از طریق بینی وارد شده و سپس از حلق و حنجره و نای گذشته، وارد برونشهای چپ و راست می‌شود و به لوله‌های کوچکتری موسوم به برونشیول<sup>۴</sup> منتهی شده و نهایتاً در تقسیمات کوچکتری به کیسه‌های هوایی می‌رسد. تعداد کیسه‌های هوایی در هر شش به میلیون‌ها عدد می‌رسد و اگر کیسه‌های هوایی را بر روی یک سطح صاف پهن کنند، منطقه‌ای به مساحت ۱۴۰۰۰۰ فوت مربع را اشغال می‌کند.

زمانی که عضله دیافراگم منبسط می‌شود، خلایی در ریه‌ها نسبت به هوای بیرون ایجاد می‌شود. به عبارت دیگر فشار هوای داخل ریه‌ها کمتر از فشار اتمسفری می‌گردد و در نتیجه این اختلاف فشار، هوا از محیط وارد ریه‌ها می‌شود. نیز زمانی که بواسطه عضلات بین دنده‌ای، قفسه

1. Tubercle Bacilli

۲. Kapala Bhati: توضیح آن خواهد آمد.

۳. Bhastrika: توضیح آن خواهد آمد.

4. Bronchiolos

سینه منبسط می‌شود، اختلاف فشاری بین فضای سینه و محیط ایجاد می‌شود که موجب جاری شدنِ هوای بیرون، به درون بدن می‌گردد. و در اثر انقباض عضله دیاфраگم و عملکرد عضلات بین دنده‌ای هوا از ششها خارج می‌گردد.

تارهای صوتی در حنجره قرار دارند. حنجره جعبه تولید صداست و بواسطه ارتعاش تارهای صوتی است که صوت ایجاد می‌شود. هنگامی که این تارها در اثر اعمالی چون آواز خواندن و سخنرانی طولانی و تحت کشش و فشار بیش از حد قرار گیرند، صدا خشن و گرفته خواهد شد. در زنان این تارها کوتاه‌ترند و از این رو آنها صدایی ملیح‌تر دارند.

تعداد نفس‌ها در هر دقیقه ۱۶ عدد است و در بیماریهایی مانند ذات‌الریه به ۶۰، ۷۰ و یا ۸۰ عدد در هر دقیقه می‌رسد. در بیماریهایی مانند آسم (تنگی نفس) لوله‌های برونشیا منقبض می‌گردند. در تمرینات پرانایاما این انقباضات و گرفتگی‌ها از این لوله‌ها مرتفع می‌شوند. سطح بالایی حنجره را پوشش غشایی کوچک و مسطحی می‌پوشاند که به اپی‌گلوتیس<sup>۱</sup> مشهور است و از ورود ذرات غذا یا آب به درون مجرای تنفسی ممانعت می‌کند و همانند یک شیر اطمینان عمل می‌نماید. هنگامی که یک ذره کوچک غذا وارد مجرای تنفسی شود، دستگاه تنفس با عمل سُرُفه این ذره را به بیرون پرتاب می‌نماید.

ششها عمل تصفیه خون را به عهده دارند و خون تصفیه شده، سیر شریانی خود را با رنگ قرمز روشن و غنی از مواد غذایی و اکسیژن و کیفیات زندگی بخش آغاز می‌کند. شریانها، مجاری و لوله‌هایی هستند که خون مملو از اکسیژن را از قلب به اندامهای مختلف بدن می‌رسانند در

حالی که وریدها، خون کثیف و حاوی مواد زاید را از قسمت‌های مختلف بدن جمع‌آوری می‌نمایند. خون در سیر وریدی خود کبود رنگ و حاوی دی‌اکسید کربن زیاد می‌باشد. سمت راست قلب از خون سیاه و کثیف وریدها پر می‌شوند. این خون کثیف از قسمت راست قلب برای تصفیه به ششها برده می‌شود و در بین میلیون‌ها کسپه هوایی توزیع می‌گردد.

به واسطه تنفس، هوا و اکسیژن وارد ریه‌ها شده که از طریق دیواره نازکِ رگهای خونی موسوم به "مویرگهای ریوی" در ارتباط مستقیم با خون کثیف قرار می‌گیرد. دیواره این مویرگها به قدری نازک است که خون از لابه‌لای سلولها به بیرون تراوش کرده و در معرض اکسیژن قرار می‌گیرد. خون اکسیژن را می‌گیرد و دی‌اکسید کربن را که محصول ساخت و ساز سلولی است و توسط خون از تمام بافتها و اعضای بدن جمع‌آوری شده، دفع می‌نماید.

خون تصفیه شده توسط چهار سیاهرگ ریوی به دهلیز چپ و از آنجا به بطن چپ هدایت می‌شود. از بطن چپ خون به درون بزرگترین شریان بدن (آئورت) با فشار وارد می‌شود و از آئورت نیز به سرخرگهای بدن منتهی شده و در مراحل آخر در اختیار سلولهای بدن قرار می‌گیرد.

به طور تخمینی گفته شده که در یک روز ۳۵۰۰۰ پینت<sup>۱</sup> خون از مویرگهای خونی ریوی برای تصفیه، عبور می‌کنند.

خون تمیز از شریانها به مویرگهای کوچکتر و باریکتر منتهی می‌شود و از این مویرگها شیر غذایی خون خارج شده، بافتهای بدن را تغذیه می‌کند. تنفس سلولی (سوخت و ساز سلولی) در خود سلولها صورت می‌گیرد. آنها اکسیژن را جذب کرده و دی‌اکسید کربن را دفع می‌کنند. خون آلوده توسط سیاهرگها جمع‌آوری شده و به سمت راست قلب برده می‌شود.

۱. Pint: پیمانه مایعی معادل ۱۶ اونس مایع (آمریکا). مترجم.

خالق این دستگاه ظریف و حساس چه کسی است؟  
آیا شما دست نامرئی خدا را در پشت این اندامها و اعضاء حس نمی‌کنید؟

بدون حضور او، قلب نمی‌تواند خون را به درون شریانها پمپ کند و ششها توانایی انجام مراحل تصفیه خون را ندارند. دعا کنید و دعا کنید و در خلوت خودتان به او اظهار بندگی و تسلیم کنید. او را در تمام اوقات به خاطر داشته باشید و حضور او را در تمام سلولهای بدن خود حس کنید.

### ۳. ساختار بدن پرانیک<sup>۱</sup>

#### ۳-۱- شات چاکراها و نادایها

چاکراها مراکز انرژی غیرمادی هستند و در بدن پرانیک قرار دارند، اما مراکز مشابهی نیز در بدن فیزیکی دارند. آنها با چشم غیرمسلح به

۱. انسان دارای ابعاد و ساختارهای متنوعی است، اولین شناختی که انسان می‌تواند از خود داشته باشد، آگاهی از تن و بدن مادی خودش است که شامل عضلات، استخوان‌ها، پوست و ... می‌باشد. ماده زیربنای ساختاری این بدن است و مسلماً به دلیل مادی بودن، قابل رؤیت می‌باشد. در اصطلاحات تمدن تانترا (Tantra) به بدن مادی آنامایاکوشا (Anna Maya Kosha) اطلاق می‌شود که همانا بدن فیزیکی ما است و به واسطه حواس درک می‌شود. اما انسان ابدان دیگری نیز دارد. پیکره دوم پرانامایاکوشا (Pranayama Kosha) است که از جنس انرژی و شبیه به بدن مادی بوده و حدود ۳ انگشت از پیکره مادی فاصله می‌گیرد. این پیکره انرژی ساختار و کارایی خاصی دارد که در صورت از بین رفتن ارتباط آن با بدن فیزیکی، حیات از انسان رخت برمی‌بندد. انرژی کیهانی (پرانایا) از طریق این پیکره و اجزاء آن به بدن فیزیکی منتقل می‌شود. اجزای بدن پرانیک نیز کاملاً از جنس انرژی بوده و بر روی اندامهای بدن فیزیکی تأثیر می‌گذارند. در بدن پرانیک مراکزی به نام چاکرا (Chakra) وجود دارد که به عنوان گیرنده‌های انرژی عمل کرده و پرانا یا انرژی کیهانی را گرفته و به بدن پرانیک و نهایتاً به بدن فیزیکی انتقال می‌دهند.

عملکرد این چاکراها همانند ترانسفورماتورهای کاهنده‌ای است که ولتاژ بالای برق



سختی دیده می‌شوند و تنها یک روشن‌بین قادر به رؤیت آنها می‌باشد. از لحاظ علمی، چاکراها با شبکه‌های عصبی مهمی در بدن مطابقت دارند. اولین آنها یعنی، مولادهارا چاکرا<sup>۱</sup> که در ناحیه مقعد قرار دارد با شبکه عصبی استخوان خاجی ارتباط دارد. دومین چاکرا که سوادهیستانا چاکرا<sup>۲</sup> می‌باشد و در منطقه اعضاء تناسلی قرار دارد، با شبکه عصبی پروستاتیک<sup>۳</sup> مرتبط می‌باشد. شبکه عصبی خورشیدی<sup>۴</sup> با مانی‌پورا چاکرا<sup>۵</sup> در ارتباط است که در ناحیه ناف قرار دارد. شبکه عصبی کاردیاک<sup>۶</sup>

ورودی به شهر را به برق معمولی با ولتاژ مناسب تبدیل می‌کنند، تا قابل استفاده برای وسایل مصرف‌کننده شود. بنابراین چاکراها مراکز انرژی در بدن پرانیک هستند که مسئولیت دریافت انرژی کیهانی و انتقال آن به کل بدن پرانیک و فیزیکی را به عهده دارند. چاکراها تأثیر مهمی روی غدد درون‌ریز دارند و موجب فعالیت این اندامها می‌شوند و عملاً مشکلات موجود در این اندامها، ناشی از اشکال در چاکرای مربوطه به آن اندام خواهد بود. تعداد چاکراها در بدن پرانیک ۱۰۸ عدد است که از این ۱۰۸ چاکرا، هفت چاکرا اصلی می‌باشند و بقیه چاکراها تحت عملکرد این هفت چاکرا قرار دارند و عبارتند از: ۱. مولادهارا چاکرا ۲. سوادهیستانا چاکرا ۳. مانی‌پورا چاکرا ۴. آناهاتا چاکرا ۵. ویشودهی چاکرا ۶. آجنا چاکرا ۷. ساهاسرا چاکرا.

همچنین بدن پرانیک دارای مجاری و کانال‌هایی است که عمل انتقال انرژی را به عهده دارند و به نادی (Nadi) مشهور هستند. در برخی از متون مقدس، تعداد نادی‌ها را ۳۵۰۰۰۰ و در برخی دیگر ۷۲۰۰۰ ذکر کرده‌اند. از این تعداد نادی سه نادی از همه مهمتر می‌باشند که عبارتند از: آیدا (Ida) پینگالا (Pingala) سوشومنا (Sushumna).

برخی به اشتباه نادی‌ها را دستگاه عصبی می‌دانند، اما این مطلب درست نیست. نی‌بمضی دو نادی آیدا و پینگالا را به اشتباه دستگاه عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک سور می‌کنند. در حالی که نادی‌ها در بدن پرانیک قرار دارند و مسئول انتقال انرژی در این ن می‌باشند. می‌توان گفت که عملکرد نادی‌ها موجب انتقال انرژی به دستگاه عصبی و البت آن می‌گردد و به عبارت دیگر می‌توان گفت که دستگاه عصبی صورت مادی و هری نادی‌ها در بدن مادی می‌باشند. مترجم.

1. Muladhara Chakra

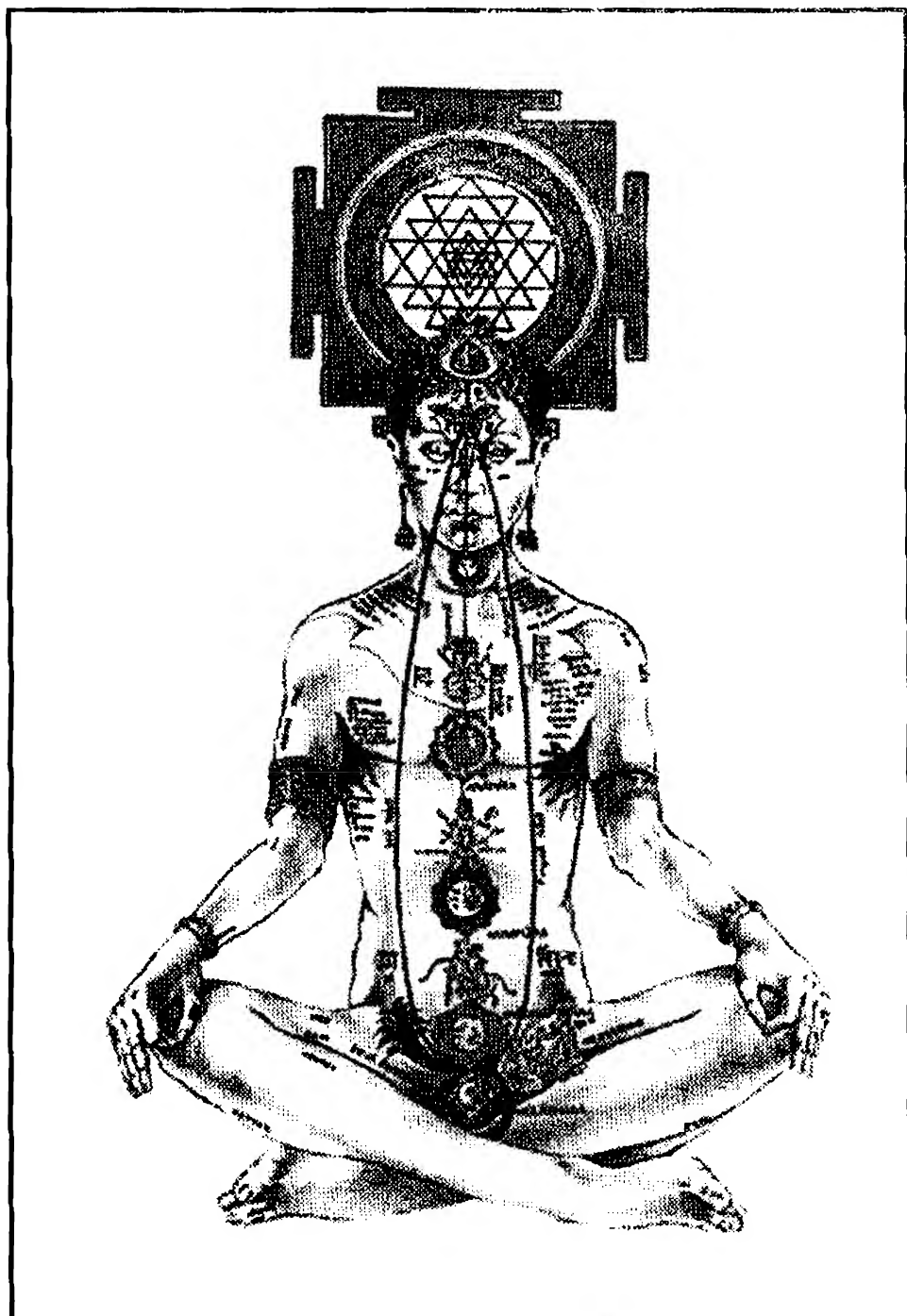
2. Svadhishtana Chakra

3. Prostatic Plexus

4. Solar Plexus

5. Manipura Chakra

6. Cardiac Plexus



چاکراها و موقعیت آنها در بدن مادی

با آناهاتا چاکرا<sup>۱</sup> در قلب و شبکه حنجره‌ای<sup>۲</sup> با ویشودهی چاکرا<sup>۳</sup> در گلو و شبکه عصبی غاری<sup>۴</sup> با آجنا چاکرا<sup>۵</sup> که در فضای بین دو ابرو واقع است، مرتبط می‌باشند.

نادی‌ها مجاری پرانیکی هستند که عهده‌دار هدایت پرانا می‌باشند. آنها نیز با چشمان روحی قابل رؤیت هستند و تعداد آنها ۷۲۰۰۰ عدد است که از این تعداد ۷۲ نادی مشهور هستند. از این ۷۲ نادی، ۱۰ نادی مهم‌تر از بقیه هستند که شامل: آیدا، پینگالا، سوشومنا، گانداری، هاستیجیوا، پوشا، یوشاسوینی، آلامبوسا، کوهوه، سانکینی<sup>۶</sup> می‌باشند. از ۱۰ نادی فوق سه نادی آیدا، پینگالا و سوشومنا سرور تمام نادی‌ها محسوب می‌شوند.

### ۳-۲- آیدا و پینگالا

دو نادی آیدا و پینگالا، در دو طرف ستون فقرات قرار دارند که نادی سمت چپ را آیدا و نادی سمت راست را پینگالا گویند. برخی این دو نادی را همان تارهای عصبی سمپاتیکی می‌دانند اما در حقیقت آنها کانالهای بسیار ظریفی هستند که عهده‌دار هدایت پرانا می‌باشند، ولی انرژی فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیک را فراهم می‌کنند. در نادی آیدا انرژی مربوط به ماه و در نادی پینگالا انرژی خورشیدی جریان دارد. به همین علت آیدا نادی طبیعی خنک دارد و پینگالا گرم می‌باشد.<sup>۷</sup>

1. Anahata Chakra

2. Laryngeal Plexus

3. Vishuddhi Chakra

4. Cavernous Chakra

5. Ajna Chakra

6. Ida, Pingala, Sushumna, Gandhari, Hastijihva, Pusa, Yusasvini, Alambusa, Kuhuh, Sankhini

۷. این که جریان انرژی در کدام نادی جاری باشد در بدن مادی تظاهراتی خواهد داشت. در

### ۳-۳- سوشومنا

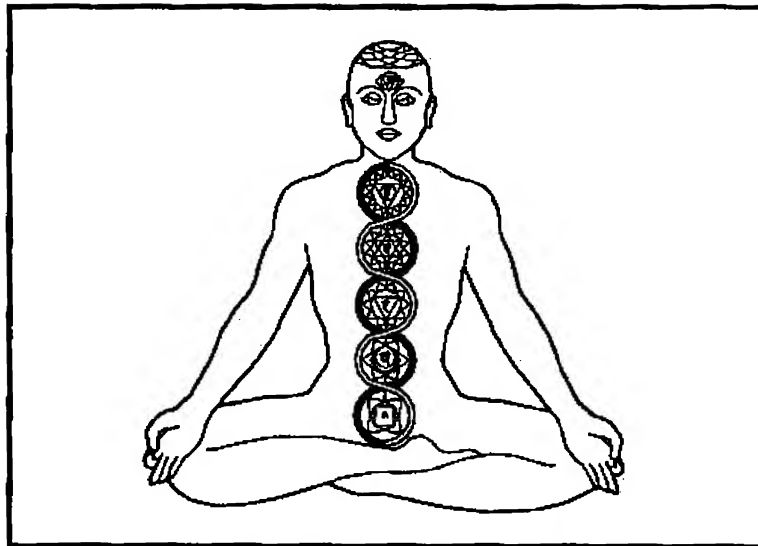
سوشومنا مهمترین نادی در بدن پرانیک است. این نادی بین دو نادی آیدا و پینگالا، در امتداد ستون فقرات یا طناب عصبی قرار گرفته است. آیدا نادی در سمت چپ سوشومنا و پینگالا نادی در سمت راست آن واقع شده است. سوشومنا از مولدهارا چاکرا شروع شده و تا ساهاسرا چاکرا کشیده شده است. سه نادی آیدا، پینگالا و سوشومنا از مولدهارا چاکرا نشأت می‌گیرند.<sup>۱</sup>

→

ساعات مختلف شبانه‌روز یکی از نادی‌ها فعال است. به عبارت دیگر ساعتی نادی آیدا و ساعتی دیگر، نادی پینگالا فعال می‌باشد. تظاهرات جریان انرژی در نادی‌ها در جریانات تنفس، از طریق بینی قابل مشاهده است. اگر پره راست بینی فعال باشد و جریان هوا از آن بیشتر در حال عبور باشد، نشانگر فعالیت نادی پینگالا است، چون انرژی پینگالا از پره راست بینی در جریان است. انرژی آیدا از پره چپ بینی جریان می‌یابد. بنابراین هرگاه پره چپ بینی فعال باشد و جریان هوا از آن راحت‌تر عبور کند، نشان از فعالیت آیدا نادی خواهد بود. آیدا نادی، نادی ذهنی است. یعنی انرژی ذهنی در آن جریان دارد. به عبارت دیگر انرژی زنانه یا ذهنی مربوط به عملکرد این نادی است و فعالیت‌های ذهنی در حوزه فعالیت این نادی قرار دارد. نام دیگر این نادی، نادی هنرمند می‌باشد، چراکه فعالیت‌های شاعرانه و هنرمندانه تحت تأثیر عملکرد این نادی است. انرژی جاری در پینگالا نادی، انرژی خورشیدی است و فعالیت‌های مردانه، بدنی، عقلانی و حسابگرانه، حاصل جریان انرژی در این نادی می‌باشد. آیدا نادی با نیمکره راست مغز و پینگالا نادی با نیمکره چپ مغز در ارتباط می‌باشد. مترجم.

۱. در انسان‌های عادی انرژی (پرانای) در آیدا و پینگالا همواره در جریان است و سوشومنا کاملاً خفته می‌باشد. یوگی‌ها سعی می‌کنند که جریان انرژی را در دو نادی آیدا و پینگالا متعادل و برابر کنند و نهایتاً بتوانند نادی سوشومنا را فعال کرده و انرژی را در آن به سیلان درآورند. هنگامی که انرژی در نادی‌های آیدا و پینگالا در جریان است، انسان به فعالیت‌های دنیوی مشغول و سرگرم است. زمانی که سوشومنا در یوگی فعال می‌شود، او نسبت به دنیا می‌میرد و وارد سامادهی (مرحله هشتم از آشتانگا یوگای پاتنجلی، جهان آرام یافته) می‌شود. یک یوگی همواره سعی می‌کند تا در مراحل سلوکش به بهترین وجه پرانا را به نادی سوشومنا که به نادی برهمن (Brahman) نیز مشهور است، هدایت نماید.

←



### چاکراها، آیدا، پینگالا و سوشومنا

یوگی باید نسبت به نادی‌ها و چاکراها و بدن پرانیک خود شناخت و آگاهی کاملی داشته باشد. ماه، خورشید، آگنی<sup>۱</sup> (آتش)، سمبل‌های معنوی سه نادی آیدا، پینگالا و سوشومنا می‌باشند. اگر انرژی کندالینی، (توضیح آن در قسمت بعد خواهد آمد) در سوشومنا صعود کند و چاکرا به چاکرا عبور کند، یوگی تجربیات، قدرتها و آنانداهای<sup>۲</sup> متنوعی را خواهد داشت.

### ۳-۴- کندالینی<sup>۳</sup>

کندالینی شاکتی<sup>۴</sup> خفته‌ای است، که در بن ستون فقرات در مولدها را چاکرا مستقر می‌باشد. بدون برانگیختن این انرژی خفته، سیر روحی و

---

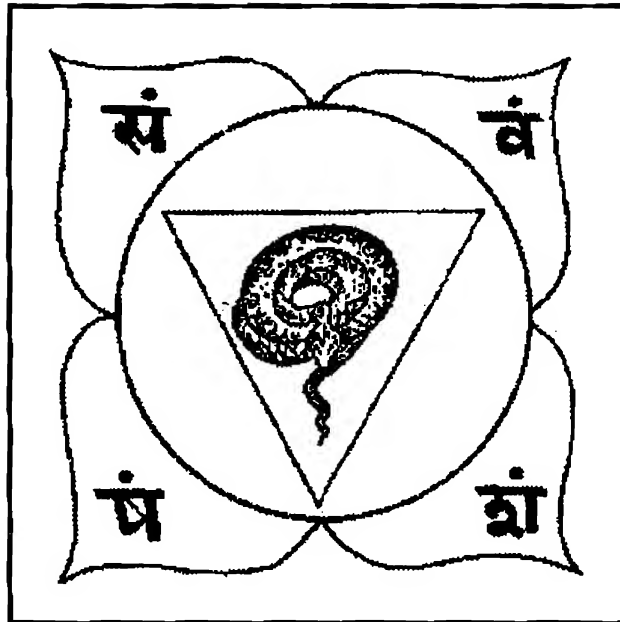
→ آیدا و پینگالا، گذر زمان را نشان می‌دهند، در حالی که سوشومنا در قید زمان نیست.

۱. Fire: Agni: آتش. مترجم.

۲. Bliss: Ananda، خوشی، سعادت، برکت، سعادت جاودانی. مترجم.

3. Kundalini

۴. Shakti: قدرت، نیرو، انرژی زنانه. مترجم.



نمادی از کندالینی و چاکرای مولادهارا

رسیدن به سامادهی که غایت یوگا است، غیر ممکن می باشد. سمبل این شاکتی عظیم مثلثی معکوس است که لینگامی<sup>۱</sup> در وسط آن قرار دارد و ماری سه دور و نیم، به دور آن حلقه زده و روی آن به طرف پایین است. به واسطه کمبکا در تمرینات پرانایاما، حرارت تولید می شود که این حرارت موجب بیداری کندالینی می گردد. کندالینی بیدار شده در نادی سوشومنا رو به بالا صعود می کند. در این حالت یوگی رؤیاها و تجربیات متنوعی را می بیند. سپس کندالینی از میان شش چاکرا عبور کرده و نهایتاً با الهه شیوا<sup>۲</sup> در ساهاسرارا چاکرا (نیلوفر هزار برگ) در تاج سر متحد می شود.

۱. Linga(m): سمبلی از شیوا، تجلی مردانه آفرینش. مترجم.

۲. Lord Shiva: پراهمن مقام اطلاق حضرت حق است و از هر گونه نسبتی مبرا می باشد و ایشوارا از مقام ربوبیت او است که عالم را می آفریند و نگه می دارد و نابود می سازد. بنابراین ایشوارا سه مظهر دارد: پراهما، ویشنو، شیوا. پراهما زندگی بخش، ویشنو نگهدارنده و شیوا میراننده است. البته این سه، تثلثی است ظاهری و در باطن جز یک نیست. (مترجم - نقل از کتاب گیتا، دکتر موحد)

در این هنگام یوگی به "نیروی کالپاسامادهی"<sup>۱</sup> نایل می‌شود و تمام آیشواریاهای<sup>۲</sup> الهی را به دست می‌آورد و آزاد و رها می‌گردد.

کندالینی شبیه یک نخ یا ریمان است ولی جلوه باشکوهی دارد. هنگامی که کندالینی بیدار می‌شود، مانند ماری که با چوب زده شده باشد، صدایی شبیه به هیس هیس مار ایجاد می‌کند و وارد نادی سوشومنا می‌شود. گاهی ممکن است کندالینی بیدار شده، که تا مانی پورا صعود کرده، دوباره به سمت پایین تنزل کرده و در مولادهارا چاکرا قرار بگیرد. بنابراین باید با سعی و تلاش آن را مجدداً برانگیخت. قبل از اقدام به بیداری کندالینی شخص باید کاملاً بدون آرزو و سرشار از وایراگیا<sup>۳</sup> باشد. زمانی که کندالینی از چاکرای به چاکرای دیگر حرکت می‌کند، لایه‌های ذهن یکی پس از دیگری گشوده می‌شود و یوگی سیدهی<sup>۴</sup> های مختلفی را کسب می‌کند.<sup>۵</sup>

۱. Nirvi Kalpa Samadhi: سامادهی بدون تغییر و تبدیل ذهن.

۲. Aishvaryas: دارایی و سعادت مادی و معنوی.

۳. Vairagya: عدم تحریک و تهییج و ایجاد آرزو و علاقه، توسط محرک‌های خارجی.

مترجم.

۴. Siddhi: قدرت. روحی، یکی از هشت قدرت پنهان، کمال، کرامت. مترجم.

۵. همان طور که ذکر شد، انرژی یا پرانای کیهانی بر تمام جهان مستولی است. تجلی این انرژی عظیم در انسان به دو شکل است که به پراناشاکتی (Prana Shakti) مشهور است. قسمتی از این انرژی به صورت بالقوه و خام در اختیار انسان قرار می‌گیرد که همانا تجلی مطلق انرژی کیهانی در انسان است و به کندالینی معروف است. این پرانای خفته در اکثر مردم عادی خواب است و به آسانی بیدار نمی‌شود. در حالی که هدف یوگا و یوگی‌ها برانگیختن این انرژی روحانی است.

قسم دیگر پراناشاکتی که همانا تجلی محدود پرانای کیهانی است و خود شامل دو بخش است، همان پرانای جاری در نادی‌های آیدا و بینگالا می‌باشد که به چیتاشاکتی (Chitta Shakti) و پینداشاکتی (Pinda Shakti) موسوم‌اند. مترجم.

### ۳-۵- پاکسازی نادی‌ها

پرانایاما، عبارتست از اتحاد پرانا و آپانا. این مهم به کمک دم و بازدم، حبس نفس و کنترل هر یک از آنها صورت می‌پذیرد. به منظور انجام صحیح تمرینات پرانایاما، از حروف الفبای سانسکریت استفاده می‌شود. در تمرینات پرانایاما و پاکسازی نادی‌ها از واژه پراناوا<sup>۱</sup> (ॐ) که به زبان انگلیسی به صورت (Om) نوشته و خوانده می‌شود و تلفظ آن از سه حرف A (अ)، U (उ) و M (म) تشکیل گردیده است، استفاده می‌شود. این حروف از پراناوا نشأت گرفته‌اند و در عین حال هر یک سمبلی دارند. تصویر دوی‌گایاتری<sup>۲</sup> - دختری با چهره قرمز رنگ که توسط پرتوهای بی‌شمار ماه، احاطه شده و بر قویی سوار است و در دستش گریزی دارد - سمبل تمثیلی از حرف A است. حرف U نیز سمبل ساویتری<sup>۳</sup> بخصوصی دارد. بانویی جوان و سفید رنگ که در دستش دیسکی قرار دارد و بر عقاب گارودا<sup>۴</sup> سوار است. حرف M نیز سمبل ساراسواتی<sup>۵</sup> دارد. زنی مُسن و تیره رنگ که بر گاو نری سوار است و نیزه سه شاخه‌ای در دستش است.

یوگی باید بر این حروف متعالی تمرکز کند. او باید در وضعیت نیلوفر نشسته و بر روی نوک بینی خیره شود و این تمثیل‌ها را مجسم کند. یوگی باید به مدت ۱۶ ماترا<sup>۶</sup> از پره چپ بینی هوا را به داخل کشیده و در حین این عمل بر حرف A تمرکز کند. سپس به مدت ۶۴ ماترا هوا را حبس کرده و بر روی حرف U مراقبه کند و در نهایت به مدت ۳۲ ماترا هوا را خارج کرده و در این ضمن بر حرف M مراقبه کند.

۱. Pranava: خدا، قادر مطلق و توانا. مترجم.

2. Devi Gayatri

3. Savitri

4. Garuda

5. Sarasvati

۶. Matra: یک واحد زمانی است که در حدود یک ثانیه است و در فصول آینده توضیح داده خواهد شد. مترجم.



به مرور زمان و با قوی‌تر شدن در حفظِ قوهٔ خودداری و استواری در نشست، یوگی برای زدودن کثافات و ناخالصی‌ها از سوشومنا نادی، باید در وضعیت پادماسانا<sup>۱</sup> بنشیند و هوا را از پره چپ بینی وارد بدن کرده و به هر میزانی که می‌تواند حبس دم کند و سپس از پره راست بینی هوا را خارج کند. بعد از پره راست بینی دم کشیده و حبس دم نموده و از پره چپ بینی بازدم کند. به عبارت دیگر از هر پره‌ای که بازدم می‌کند، دم بعدی را آغاز کند.

کسانی که این تمرین را به همین منوال انجام دهند، در عرض سه ماه، نادی‌هایشان پاک و تصفیه می‌گردد. یوگی تمرین حبس دم را باید به آرامی در زمان طلوع خورشید، ظهر، غروب خورشید، و نیمه شب برای ۴ هفته به تعداد ۸۰ دفعه در روز انجام دهد.

در مراحل اولیه تعرق در بدن ایجاد می‌شود و در مراحل متوسطه لرزش بدن و در مرحله آخر بلندشدن از روی زمین رُخ می‌دهد. این تجربیات زمانی اتفاق می‌افتاد که تنفس کاملاً تحت انقیاد درآمده باشد. هنگام تعرق در اثر تمرینات پرانایاما، شخص باید بدنش را به خوبی بمالد، در نتیجه بدن سبک و قوی می‌شود. در دوره‌های ابتدایی تمرینات، رژیم غذایی همراه با شیر و گوی<sup>۲</sup> مفید فایده خواهد بود. کسی که به این قوانین متمسک شود، در تمریناتش دقیق و استوار می‌گردد و هیچ تاپایی<sup>۳</sup> (حس گرمی و داغی) را در بدنش احساس نخواهد کرد.

همان‌طور که شیرها، ببرها و فیله‌ها به تدریج رام شده و اهلی

۱. Padmasana: وضعیت نیلوفر یا مربع ← رجوع کنید به فصل دوم.

۲. Ghee: کره‌ای را گویند که با حرارت دادن و صاف کردن، تصفیه شده و به مدت طولانی قابل نگهداری است. مترجم.

3. Taapa

می‌گردند، اگر تنفس را نیز با دقت اداره کنیم، تحت کنترل و اختیار ما درخواهد آمد. به واسطه تمرینات پرانایاما، نادی‌ها پاک می‌شوند، آتش هاضمه شعله‌ور شده و اصوات روحی شنیده می‌شود و سلامتی به دست می‌آید. زمانی که به واسطه تمرینات منظم و با قاعده، مراکز پرانیک پاک می‌شوند، انرژی به سوی دهانه سوشومنا راهی می‌شود و به واسطه انقباض عضلات گردن و انقباض قسمت تحتانی بدن (محدوده آپانا)، پرانا به درون سوشومنا وارد می‌شود. به عبارت دیگر پرانایی که به طور متناوب در نادی‌های آیدا و پینگالا در نوسان است، از طریق کمباکا، دوباره تحت فشار و کنترل درآمده و به داخل سوشومنا نادی هدایت می‌گردد.

پس از ورود پرانا به سوشومنا، یوگی به بیانی نسبت به دنیا می‌میرد و در مقام و حالی قرار می‌گیرد که آن را سامادهی گویند. به واسطه سوق آپانا به سمت بالا و پرانا به سمت پایین، یوگی از فرایند پیری دور می‌ماند و همواره جوان باقی خواهد ماند.

از طریق تمرینات پرانایاما، امراض مزمنی که همواره پزشکان اونانی<sup>۱</sup>، آیورودیک<sup>۲</sup>، هومیوپاتیک<sup>۳</sup> و آلوپاتیک<sup>۴</sup> با آنها درگیر بوده‌اند، ریشه‌کن می‌گردد.

پرفروغی بدن، لاغری، افزایش آتش هاضمه و عدم بی‌قراری در بدن علایم مشخصه ظاهری پاک‌ی نادی‌ها می‌باشند.

## ۴. پرانایاما به روایت متون کهن یوگا

### ۱-۴. پرانایاما به روایت گیتا<sup>۱</sup>

Apane Juhvati Pranam Prane Panam Tatta Pare; Prana Pana  
Gatee Ruddhva Pranayamapara Yanah. (Gita, Ch. IV-29)

برخی پرانا (نفس فرو رونده) را در آپانا (نفس بیرون رونده)، و آپانا را در پرانا قربانی کرده و مسیر عبور پرانا و آپانا را مسدود می کنند، که تمامی این اعمال در پرانایاما صورت می پذیرد.  
پرانایاما قربانی (یا جتا)<sup>۲</sup> گرانتهایی است.

برخی به نوعی از پرانایاما به نام پورا کا<sup>۳</sup> (پرشونده) و برخی به رچا کا<sup>۴</sup> (خالی شونده) و بعضی نیز به تمرینات مشهور کمبا کا<sup>۵</sup>، که با بستن مسیر خروجی هوا از پره های بینی و دهان صورت می گیرد، مبادرت می نمایند.

۱. Gita: در نزد هندوان چند رزم نامه باستانی کهن وجود دارد که از ذخایر ادبی و آثار پر قیمت نژاد آریان است، یکی از آن جمله، رزم نامه مهابهارتا است که به سانسکریت به معنای هند بزرگ است و داستان جنگی طولانی مابین شاهزادگان اعصار قبل از تاریخ است که در آن سرزمین به وقوع پیوسته. در ذیل آن کتاب بزرگ قسمت کوچکی وجود دارد به نام بهاگواد گیتا یعنی "نغمه الهی" که این رساله نزد هندوان با همه حجم صغیر، منزلتی عظیم دارد و شامل مطالب فلسفی و عرفانی است و در سیر فلسفی و عرفانی جامعه هندو اثری بزرگ داشته است. سراسر کتاب گیتا، شامل تعلیمات استادی به نام کریشنا به شاگرد خود ارجونا است. کریشنا (Krishna) یعنی تجسم عشق الهی به ارجونا (Arjuna) که نمودی از بشریت است، آموزه های کهن را می آموزد. کریشنا تأکید می کند که برای پدید آوردن سازگاری و کامیابی در زندگی روزمره به یوگا نیاز است. او آن را به مهارت در کار وصف می کند و آن را به شکل یک روش عملی که مناسب تمام مردم است، عرضه می دارد و این راه میانه از یک سو از زیاده روی های ریاضت کشی و از سوی دیگر از نفس پرستی می پرهیزد. (مترجم - تلخیصی از کتاب تاریخ ادیان، علی اصغر حکمت)

#### 2. Yajna

۵. Kumbhaka: حبس نفس

۴. Rechaka: بازدم

۳. Puraka: دم

## ۲-۴- پرانیاما به روایت شری شانکاراچاریا<sup>۱</sup>

پرانیاما، عبارتست از کنترل تمامی نیروهای حیاتی با عنایت به این امر که، بدون حضور برهمن عدم و نیستی بر تمام پدیده‌ها مستولی می‌گردد.

نفس بیرون رونده مبین نفی تعلقاتِ دنیوی و نفس فرورونده بیانگر اندیشه "من برهمن هستم" می‌باشد. و ثبات چنین اندیشه‌ای مبتنی بر حبس نفس است.

پرانیامایِ مرد دانا، زمانی است که او بینی خود را فقط بر کشف مجهولات و ناشناخته‌ها می‌فشارد.<sup>۲</sup>

۱. Sri Sankara Charya: از زمره بزرگترین فلاسفه و حکمای هندی که در حدود ۷۸۸ C. E می‌زیسته است و زمان تولد او محل اختلاف است. تولد و سرگذشت زندگی او در هاله‌ای از اسطوره و کرامات عجیب فرو رفته است. شانکارا به معنای "برقرارکننده صلح و آرامش" و یکی از هزاران اسامی شیوا است. گفته می‌شود که او تجلی شیوا بر روی زمین است و هدیه‌ای بوده که شیوا در اجابت دعاها، پدر شانکارا مبنی بر داشتن یک فرزند، به او اعطاء نموده است. او در سن دوازده سالگی بر تمام متون مقدس اشراف کامل داشت و آنها را تعلیم می‌داد و در سن شانزده سالگی تفسیری بر براهما سوترا نوشت. شانکاراچاریا علمدار فلسفه یکتاپرستی و وحدانیت (Non-Dualism = Advaita) است و سفرهای بی‌شماری در سرتاسر هندوستان انجام داد و این فلسفه را اشاعه داده و با مخالفان به ویژه ثویون به بحث و جدل پرداخت و همگی را مغلوب ساخت. او چهار مرکز دینی (Matha) در چهار سوی هندوستان برپا نمود که هنوز هم پابرجاست. تفاسیر و اثرات بزرگی از شانکاراچاریا به جای مانده که معروفترین آنها تفاسیر براهما سوترا، گیتا و تفسیری بر تفسیر ویاسا بر یوگا سوترا و نیز اشعار نغز و حکیمانه‌ای که از معروفترین آنها باجاگویندام (Bhaja Govindam) است که القاءکننده روحیه تسلیم و سرسپردگی در قلوب رهروان است. مترجم.

۴-۳- پرانا یا ما به روایت یوگی بوسوندا<sup>۱</sup>

بوسوندا به شری واسیشثا<sup>۲</sup> می‌گوید:

"در نیلوفر آبی خنک قلب، در درون این عمارتِ گوشتی مرکب از پنج عنصر هستی، دو وایوی آپانا و پرانا به هم آمیخته‌اند."

کسانی که بدون کوچترین سعی و تلاشی و به آرامی گام برمی‌دارند، مسیر این دو وایو در قلبشان (آکاشا) به نیروهای خورشیدی و ماه تبدیل می‌شود و این دو وایو در آکاشا سیر کرده و در عین حال که زندگی بخش هستند، اقامتگاه "جسمانی" خود را نیز حفظ می‌کنند.

این وایوها، به بالا و پایین حرکت می‌کنند و در جایگاه‌های مختلفی قرار می‌گیرند. آنها در حالت‌های بیداری، رویا و خواب عمیق دارای طبیعت یکسانی بوده و آنها را دربر می‌گیرند.

من در مسیر این دو وایو حرکت می‌کنم و تمام واساناها<sup>۳</sup> خود را از حالت بیداری تا خواب عمیق معدوم می‌کنم. اگر یک رشته ساقه نیلوفر را به هزاران بار تقسیم کنید، وایوها حتی از آن رشته‌های بسیار باریک نیز، لطیف‌تر و ظریف‌تر هستند. به بیان دیگر، برای من بسیار مشکل است که درباره طبیعت وایوها و ارتعاشات آنها صحبت کنم.

پرانا دارای نوساناتی رو به بالاست که هم به سمت خارج و هم به سمت داخل می‌باشد، در حالی که آپانا دارای همین خصوصیات می‌باشد

۱. Yogi Bhusunda: حکیم و مرتاضی که در خلوت و تنهایی در کربیری که بر تارک کرمی ساخته بود زندگی می‌کرد و ...

2. Sri Vasishtha

۳. Vasanas: آرزوها و امیال ظریف و نهانی. گرایشات و تمایلات شخصیتی انسان که عموماً از نیاکان و اجداد به او ارث رسیده است. نیروی واساناها بسیار قوی است و به دلیل تعلق انسان به آنها عملکردهای معمولی و همیشگی او شکل می‌گیرد و عملاً عامل اصلی و فاعلی در فعالیت‌ها و اعمال انسان، واساناها هستند. مترجم.

جز این که جهتی رو به پایین دارد. اگر بتوانیم به همان اندازه که دم می‌کشیم، بازدم انجام دهیم، بسیار سودمند خواهد بود. کسانی که تجربه تساوی و برابری پرانا را در دم و بازدم تجربه کرده‌اند، از سعادت و برکت لایتناهی و بیکرانی لذت خواهند بُرد.

حال قدری در مورد خصوصیات پرانا بشنوید:

دمی به میزان ۱۲ دیجیت<sup>۱</sup> که به دنبال یک بازدم صورت گیرد، پوراکای (درونی)<sup>۲</sup> نامیده می‌شود. زمانی که آپاناوایو، بدون هیچ کوششی دوباره وارد بدن می‌شود، نیز پوراکای درونی خواهد بود. زمانی که ظهور آپاناوایو متوقف شود و پرانا در قلب جذب گردد، زمان سپری شده در چنین حالتی را کمباکای (درونی)<sup>۳</sup> نامند. یوگی‌ها قادرند تمامی این حالات را تجربه کنند. هنگامی که پرانا در آکاشای قلب، بدون ایجاد هیچ تزلزلی در ذهن، در هیئت‌های مختلفی بروز و ظهور خارجی یابد، آن را رچاکای (بیرونی)<sup>۴</sup> نامند.

هنگامی که پرانای مرتعش خارجی وارد بینی شود و در رأس آن نگه داشته شود، پوراکای خارجی نامیده می‌شود. اما اگر از رأس بینی عبور نماید و به مدت ۱۲ دیجیت پایین آید، آن نیز پوراکای خارجی می‌باشد. اگر از خروج پرانا از بدن ممانعت گردد و نیز آپانا را در درون نگه داشت، این حالت کمباکای (بیرونی)<sup>۵</sup> خوانده می‌شود. زمانی که آپاناوایو مشعشع، سیر صعودی به سمت بالا بگیرد، مؤید رچاکای بیرونی خواهد بود.

۱. Digit: پهنای انگشت.

2. The (internal) Puraka

3. The (Internal) Kumbhaka

4. The (external) Rechaka

5. The (external) Kumbhaka

تمامی این تمرینات یوگی را به سوی موکشا<sup>۱</sup> هدایت می‌کنند. بنابراین بر روی آنها باید تعمق و تأمل نمود. کسانی که این مهم را درک کرده‌اند و تمام کمباکای درونی و بیرونی را به خوبی عمل نموده‌اند، هرگز دوباره زاده نمی‌شود.

هشت روشی را که توضیح آن از نظر تان گذشت، ظرفیت و قابلیت نیل به موکشا را دارند. این تمرینات بایستی روز و شب انجام شوند. کسانی که به نرمی با این تمرینات خو گرفته و ذهن خود را از سرگردانی بازنگه داشته‌اند، در جهت کسب نیروانا<sup>۲</sup> هستند. چنین کسانی هرگز در اشتیاق لذات مادی نخواهند بود. آنها در خواب، راه رفتن، ایستادن، بیداری و رؤیا و در همه حال، در حال تمرین هستند. پرانایی که از بدن خارج شده، به مدت ۱۲ دیجیت رُجعت کرده و در قلب جذب می‌شود. به طور مشابه، آپانایی که در قلب جذب شده، از آن خارج شده و در عرض ۱۲ دیجیت به آن رُجعت می‌کند.

آپانا جوهره ماه را دارد و در حین عبورش تمام بدن را خنک می‌کند، در حالی که پرانا خورشیدی است و در بدن تولید حرارت می‌کند و هر چیزی را می‌سوزاند و هضم می‌کند.

۱. Moksha: رهایی، رستگاری و وصول به مرتبه کمال. برحسب آیین هندو، انسان در زندگانی خود چهار مقصد و تکلیف دارد: ۱. تکلیف نسبت به خدا و خلق که آن را دارما (Dharma) (شریعت) گویند. ۲. وظایف نسبت به امور دُنیری که آن را آرتا (Artha) گویند. ۳. ایفاء لذایذ و حظوظ جسمانی که آن را کاما (Kama) گویند. ۴. وصول به مرتبه کمال که آن را موکشا نام نهند. (مترجم ← نقل از کتاب تاریخ ادیان، علی اصغر حکمت).  
۲. Nirvana: هشتمین مرحله از مراحل هشت‌گانه اراهه شده توسط بودا. بردا هشت قاعده اخلاقی وضع کرد که هرکس آن قواعد را پیروی کند، عاقبت به سرمنزل کمال یعنی "فنا" که از آن به نیروانا تعبیر کرده، خواهد رسید. مرحله فنا یعنی ترکِ آمال و امانی و حبِ نفس. این مقام بسیار شبیه مقام فنا در تعالیم صوفیه اسلام است و مرحله اسرارآمیز "عدم" در این بیت مولانا که در انتهای سیر تکاملی روحی قرار داده، با عقاید نیروانا بسیار مطابق افتاده است: پس عدم گردم عدم چون ارغنون گویدم انا الیه راجعون (مترجم ← نقل از کتاب تاریخ ادیان، علی اصغر حکمت)

آیا در کسی که به چنین جایگاه متعالی رسیده که پرتوهای ماه توسط پرتوهای پرانای خورشید احاطه شده، درد و بیماری حاصل می‌شود؟ آیا برای کسی که به چنان جایگاه قدرتمندی رسیده که پرتوهای پرانای خورشیدی توسط آپانای ماه بلیعیده شده، دوباره‌زایی معنایی دارد؟ و این حالت در هفتمین تولد کسانی روی می‌دهد که به آن حالت خشی رسیده‌اند که آپاناوایو و پراناوایوی آنها در یکدیگر مضمحل گردیده است.

من آن چیداتمایی<sup>۱</sup> را که در مرحله متوسط و میانه است، یعنی آپانا و پرانا جذب یکدیگر شده‌اند، می‌ستایم. پیوسته بر روی چیداتما که در آکاشاست و مستقیماً در جلو و انتهای بینی من (بین دو ابرو) قرار دارد – جایی که پرانا و آپانا هر دو معدوم می‌شوند – مراقبه می‌کنم. بنابراین از طریق این مسیر کنترل پرانا، من به تاتوای متعالی و پاک که عاری از درد و رنج است، نایل می‌شوم.

## ۵. چهار مرحلهٔ پرانایاما

سالک در طی تمرینات پرانایاما، تجربیات متنوعی را مشاهده خواهد کرد. می‌توان این تجربیات و حالات سالک را طبقه‌بندی نمود و در چهار بخش آنها را بیان کرد که عبارتند از: آرامبا آواستا، گاتا آواستا، پاریچایا آواستا، نیشپاتی آواستا.

حال توضیحات هر یک از نظرتان خواهد گذشت.



۱-۵- آرامبا آواستا<sup>۱</sup>

مرحله اول یا آغازین، آرامبا آواستا است که توأم با خواندن پراناوا (ॐ) می‌باشد. پراناوا را باید به مدت ۳ ماترا با صدای بلند و کشیده خواند. راناوا تمام موانع و گناهان را از بین می‌برد. بدین معنی شخص به درجه آرامبا آواستا نایل می‌گردد.

در این مرحله بدن یوگی عرق می‌کند و او بایستی بدنش را با دستانش به خوبی ماساژ دهد. حالاتی مانند لرزش و پرش نیز برای او رخ می‌دهد.

## ۲-۵- گاتا آواستا

آنگاه دومین مرحله یعنی گاتا آواستا آغاز می‌شود که ماحصل حبس دم‌های مداوم و مستمر است. هنگامی که بین پرانا و آپانا، ماناس و بودهی، جیواتمن و پرام‌آتمن<sup>۲</sup> بی‌هیچ تضادی، اتحاد کامل رخ دهد، گاتا آواستا حاصل خواهد شد.

یوگی در هنگام روز و عصر، فقط برای یک یا ما<sup>۳</sup> (۳ ساعت) تمرین می‌کند و به او اجازه داده می‌شود که روزی یک بار کوالاکمباکا<sup>۴</sup> را تمرین کند.

آنچه که او با چشمانش می‌بیند، با گوشهایش می‌شنود، با زبان‌ش می‌چشد، با بینی‌اش می‌بوید و با پوست خود لمس می‌کند، همانا آتمن است. چرا که در حین تنفس حالت پراتی‌هارا<sup>۵</sup> بر او مستولی می‌شود، یعنی آگاهی او از اعضای حسی و جوارح بدنش قطع می‌گردد.

1. Arambah Avastha

۲. Jivatman: روح انسانی - Prammatman: روح کیهانی

3. Yama

۴. Kevala Kumbhaka: در فصول بعدی توضیح داده خواهد شد.

۵. Pratyahara: پنجمین بخش از آشتانگا یوگای پاتنجلی است و به معنای برکندن حواس از محسوسات می‌باشد. مترجم.

آنگاه یوگی، قدرت‌های خارق‌العاده‌ای چون: روشن‌بینی، قابلیت شنیدن اصوات خارج از محدوده شنوایی انسان، توانایی انتقال در فواصل زیاد در عرض یک لحظه، کلام نافذ، توانایی تجسیم به هر شکلی، پنهان‌شدن از دیده‌ها و تبدیل آهن و فلزات به طلا را کسب می‌کند.

اما یوگی دانا می‌داند که این نیروها همگی موانع بزرگی در نیلِ او به هدف اصلی یوگا هستند و او هرگز نباید از آنها لذت ببرد و به آنها رجوع کند. او نباید این نیروها را در مقابل هر کسی بروز دهد. او باید در دنیا همانند یک انسان معمولی زندگی کند تا بتواند نیروهایش را مخفی نگه دارد.

کسی که در امور و کارهای دنیوی مشغول است، تمرینات یوگا را فراموش می‌کند. پس یوگی باید در شبانه‌روز بسیار یوگا کند و گفته‌های استاد خود را همواره به خاطر داشته باشد، در چنین حالی، او کسی است که به طور مداوم به تمرینات یوگا مبادرت می‌ورزد و از مرحله گاتا آواستا عبور خواهد کرد.

از همدمی با مردم دنیوی که ذهنیت مادی و دنیایی دارند، چیزی حاصل نمی‌شود، پس یوگی باید با سعی و کوشش فراوان از مصاحبت‌های مضر و زیان‌آور پرهیز کند و به تمریناتش بپردازد.

### ۵-۳- پارِیچایا آواستا<sup>۱</sup>

به واسطه چنین تمرینات مداوم و ثابتی است که مرحله سوم یا پارِیچایا آواستا حاصل می‌شود. وایو یا نَفَس بواسطه تمرینات سخت و با همراهی آگنی و با آگاهی و اندیشه و اراده، کندالینی را شکافته و آن را

وارد سوشومنا می‌کند. هنگامی که چیتای شخصی به موازات پرانا وارد سوشومنا می‌شود، به بالاترین مکان در سر خواهد رسید. زمانی که یوگی بواسطه تمرینات یوگا، قدرت عمل<sup>۱</sup> را کسب کند و در تمام چاکراها نفوذ کرده و به مقام ایمن و بدون غم پاریچایا برسد، هر آینه می‌تواند اثرات سه‌گانه کارما<sup>۲</sup> را ببیند. آنگاه می‌تواند از طریق پرانا و گروه کثیری از کارماهای خود را نابود کند.

حال او می‌تواند کایا-ویوها<sup>۳</sup> را انجام دهد. فرآیندی عرفانی که در آن اسکندها<sup>۴</sup>های بدنی مختلفی را ترتیب می‌دهند و بدن‌های گوناگونی را به خود می‌گیرند تا بتوانند کارماهای گذشته خود را، بدون این که مجدداً متولد شوند، آزاد کنند.

در این زمان است که یوگی بزرگ اجازه می‌یابد که پنج دارانا<sup>۵</sup> یا

### 1. Kriya Sakti

۲. Karma: هندوان را اعتقاد بر این است که روح ابدی است ولی مدام در حال تغییر منزلگاه جسمانی خود است و از پیکری به پیکر دیگر درمی‌آید. این چرخه انتقال کارما نام دارد و روح همچنان گردش خود را در این چرخه طی می‌کند تا عاقبت به "موکشا" یا فنای مطلق واصل گردد و در براهما مستغرق گردد. بر طبق این عقیده انسان عقوبت و پاداش اعمال خود را خواهد دید. اگر در این بیکر نبیند، در پیکری دیگر و جایی دیگر، پادافره اعمال خود را خواهد دید. به بیان دیگر شرایط زندگی و این که کسی در کدام منطقه و کشور و در کدام خانواده و با چه شرایطی یا به این دنیا می‌گذارد و مشکلات و مصائبی که بر او وارد می‌شود نتیجه کارمای آن شخص یا اعمال خود او در زندگی‌های پیشین یا حال اوست. مترجم.

### 3. Kaya-Vyuha

### 4. Skandhas

۵. Dharanas: همان طور که ذکر شد، پنج عنصر آب (آپاس)، خاک (پرتوی)، آتش (آگنی)، باد (وایو) و اتر (آکاشا)، عناصر خمسه متشکله این جهانند. هر یک از این پنج عنصر در بدن انسان نیز حدودی را به خود اختصاص داده‌اند.

– عنصر خاک از پایین پاها تا زانوها را دربر می‌گیرد و سمبل آن مربع زردرنگی است و حرف بیجاکشارای (Bijakshara) (حروفی که بذر نیروهای نهانی مانترها را دربر

اشکال مراقبه‌ای را انجام دهد، تا به واسطه آن‌ها، فرمانروایی بر تاتواها (پنج عنصر) حاصل شود.

→

دارند) آن L است.

– عنصر آب از زانو تا مقعد کشیده شده است و کمانی یا هلالی شکل و به رنگ سفید می‌باشد و حرف بیجای آن Va می‌باشد.

– از مقعد تا قلب حوضه آگنی است و سمبل آن مثلثی به رنگ قرمز است و حرف بیجای آن R است.

– از قلب تا مرکز بین دو ابرو حوزه وایو است که سمبل آن شش ضلعی و رنگ آن آبی و بیجای آن Ya می‌باشد.

– از مرکز بین دو ابرو تا بالای سر حوزه آکاشاست و سمبل آن دایره‌ای است که رنگ آن دودی و با حرف Ha مشعشع می‌باشد.

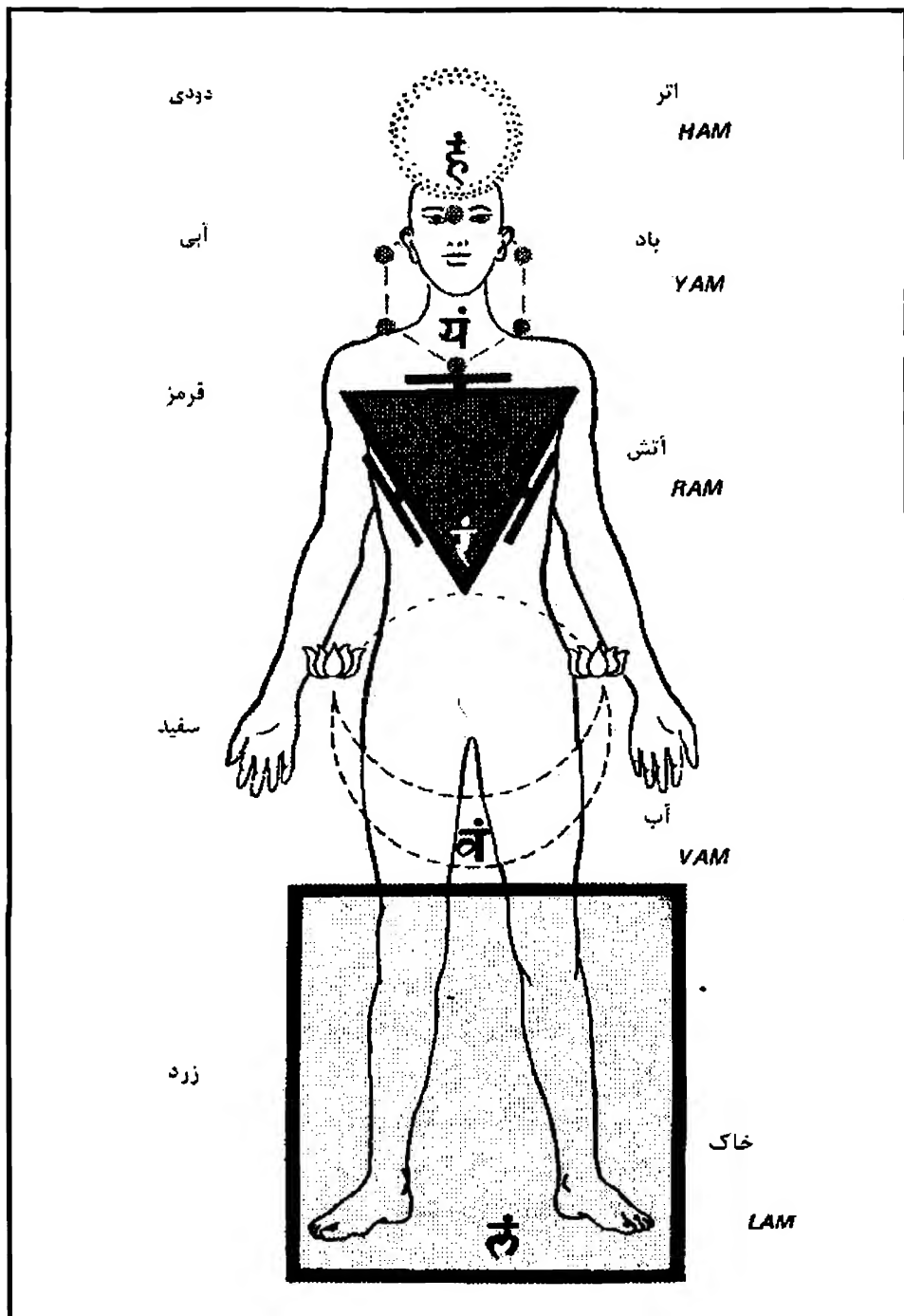
– اولین دارانا پریتمی دارانا (Prithvi Dharana) است که یوگی به مدت ۲ ساعت در روز بر بیجاماتترای Lam تأمل می‌کند و در نهایت بر عنصر زمین یا خاک غلبه می‌یابد. در این زمان هیچ گاه مرگ مزاحم او نخواهد بود.

– دومین دارانا آمباسی دارانا (Ambhasi Dharana) است که یوگی به مدت ۲ ساعت در روز تمرین می‌کند و به هنگام دم هوا را همراه با تمرکز روی حرف Vam در منطقه آپاس بالا می‌کشد و بر روی الهه نارایانا (Narayana) تمرکز می‌کند که چهار دست و سر تا جدار و لباسی به رنگ نارنجی دارد و زوال‌ناپذیر است. از طریق این دارانا، تمام گناهان یوگی از بین می‌رود.

– سومین دارانا آگنی دارانا (Agnei Dharana) است که یوگی با کشیدن دم همراه با آگاهی از حرف Ram در منطقه آگنی بر رودرا (Rudra) که سه چشم داشته و از تمام آرزوهایش صرف‌نظر کرده و به رنگ ظهر یا نیمروز است، تمرکز می‌کند. با دو ساعت تمرین در روز در این دارانا، او هرگز سوخته نمی‌شود حتی اگر در آتش بیفتد.

– چهارمین دارانا، وایاویا (Vayavya) است که یوگی نفس را همراه با آگاهی از حرف Yam از حوزه وایو بالا کشیده و بر روی ایشوارا (دانش لایتناهی) تأمل می‌نماید. در این حال یوگی مرگش را از طریق وایو نمی‌بیند.

– پنجمین دارانا، آکاشا دارانا (Akasa Dharana) است. یوگی همراه با آگاهی از حرف Ham نفس را در حوزه آکاشا بالا کشیده و بر ساداشیوا (Sadasiva) تمرکز می‌کند. به واسطه این دارانا یوگی به نیروی شناوری دست می‌یابد و تمام سبدهای‌ها را کسب می‌کند، نو پسند.



جایگاه تاتواها و حدود آنها در بدن انسان

#### ۴-۵- نیشپاتی آواستا<sup>۱</sup>

این مرحله، چهارمین بخش از مراحل پرانایاما است و مقامی است که یوگی به واسطه تمرینات سخت تدریجاً به کمال پرانایاما می‌رسد. در چنین حالی یوگی بذری تمام کارماهای خود را از بین برده است و از شهد جاودانگی و بقا نوشیده است.

او دیگر احساس تشنگی، گرسنگی، ضعف، سستی و خواب نمی‌کند و مطلقاً بی‌تعلق و وارسته گردیده است. او به هر نقطه‌ای از جهان می‌تواند برود و هرگز دوباره متولد نمی‌شود. او در برابر تمام بیمارها، پیری و زوال مصون می‌گردد و از برکت و سعادت سامادهی لذت می‌برد. او دیگر به تمرینات یوگا احتیاجی ندارد و هنگامی که در آرامش است با قراردادن زبان در ریشه سق دهان می‌تواند پراناوایو را بنوشد<sup>۲</sup> و چون از قوانین عملکرد پرانا و آپانا آگاه است، مستحق رهایی و آزادی است.

سالکی یوگا به مرور که در تمرینات منظم و اصولی خود پیشرفت می‌کند، خود به خود تمامی این آواستاها را تجربه خواهد کرد، اما سالکی بی‌حوصله و ناشکیبا از طریق تمرینات معمولی خود نمی‌تواند به این تجربیات نایل شود.

## ۶. آدهیکاری<sup>۱</sup>

آن کس که ذهن آرام و ساکتی دارد و حواس او تحت کنترل او هستند، کسی که به کلام گورو<sup>۲</sup>ی خود و شاستراها<sup>۳</sup> ایمان دارد، آن کسی که آستیکا<sup>۴</sup> است (به خداوند ایمان دارد) و در خوردن و نوشیدن و خوابیدن، متعادل است و آرزو و اشتیاق جدی و حریصانه‌ای برای رهایی از دور تولد و مرگ دارد، یک آدهیکاری (شخص مناسب) برای تمرینات یوگا می‌باشد. چنین شخصی در تمرینات موفق خواهد بود.

بایستی همواره با مراقبت و عشق و ایمان به پرانا یا مبادرت نمود. کسانی که به لذات شهوانی یا جسمانی، خو گرفته‌اند و یا کسانی که متکبر، متقلب، دیپلماتیک، مکار و خائن و به دور از صداقت هستند و به ساده‌ها<sup>۵</sup>، سانیا سین<sup>۶</sup>ها و گوروها و یا استادان روحی خود احترام نمی‌گذارند و از شرکت در مباحثه‌های بیهوده لذت می‌برند و طبیعت پُرحرفی دارند و کسانی که بی‌ایمان هستند و خود را با مردمان با ذهن دنیوی مشغول می‌کنند، و آنان که ظالم، خشن، حریص و طماع هستند و یا

### 1. Adhikari

۲. Guru: استاد روحی، مُراد، پیر. منظور از گورو، تجلی آگاهی کیهانی بر روی زمین است. او کسی است که در سطوح بالاتری از آگاهی قرار دارد و می‌تواند راهبر مناسبی در مسیر خودشناسی و خداشناسی برای طالبان باشد. گوبه معنای تاریکی و روبه مفهوم روشنایی است و واژه گورو یعنی کسی که شاگرد را از تاریکی به سوی روشنایی سوق می‌دهد. مترجم. ۳. Sastras: کتب مقدس.

### 4. Astika

۵. Sadhas: مرتاضین و خلوت‌نشینان، کسانی که سخت به تزکیه نفس پرداخته و ذهن و جسم خود را پاک ساخته‌اند. مترجم.

۶. Sannyasins: پارسایان و قلندران، کسانی که از زندگی عادی و خانوادگی گذشته‌اند و تنها هدف خود را آرامش و یاری به هموعان قرار داده‌اند. این افراد زندگی خود را وقف بالابردن آگاهی معنوی همه انسانها از هر رنگ و نژادی می‌کنند. مترجم.

ویاواهارا<sup>۱</sup>ی بیهوده را انجام می‌دهند، در تمرینات پرانایاما و دیگر تمرینات یوگا، موفقیتی کسب نخواهند کرد. آدهیکاری سه مرتبه دارد که عبارتند از:

۱. اوتاما<sup>۲</sup> یا خوب

۲. مادهیاما<sup>۳</sup> یا متوسط

۳. آدهاما<sup>۴</sup> یا ضعیف.

و این سه مرتبه بر حسب سامسکار<sup>۵</sup>ها، آگاهی، درجه وایراگیا، ویوگا<sup>۶</sup>، موموکشوتوا<sup>۷</sup> و ظرفیت و قدرت سادانای<sup>۸</sup> شخص معین می‌گردد. شما باید در خدمت گورویی باشید که یوگاسوترا را بداند و بر آن احاطه داشته باشد. نزد او به صورت لوتوس (پادماسانا) بنشینید و به او خدمت کنید. شکایات خود را به واسطه سؤالات منطقی و احساسی، به یقین تبدیل کنید.

تعالیم را دریافت کنید و آنها را با شور و شوق، جدیت، توجه و با حرارت و ایمان و اعتقاد، مطابق با روشی که استادتان بیان نموده، اجرا کنید. کسی که پرانایاما می‌کند، همواره باید با مهربانی و ملاحظت صحبت کند. او باید نسبت به همه مهربان و شریف باشد و همواره حقایق را بازگو کند. او باید وایراگیا، شکیبایی، سرادها<sup>۹</sup> (ایمان)، باکتی<sup>۱۰</sup> (ایثار و عشق)، کارونا<sup>۱۱</sup> (رحمت و شفقت) و ... را در خود توسعه دهد.

۱. Vyavahara: فعالیت‌های دنیوی.

2. Uttama

3. Madhyama

4. Adhama

۵. Samskara: تمایلات و سوابقی که بر حسب کارمای فردی در زندگی پیش می‌آید؛ تظاهر کارماهای گذشته در زندگی چه در آگاهی، بیداری یا رؤیا. مترجم.

۶. Viveka: قوه تمییز و تشخیص: Discriminatin

۷. Mumukshutva: تمایل شدید برای رهایی و رستگاری.

۸. Sadhana: برنامه تمرین روحی که استاد برای شاگرد تدوین می‌کند. مترجم.

9. Sraddha

10. Bhakti

11. Karuna



## ۷. اهمیت و فواید پرانا یاما

«واسانا های سامساریک<sup>۱</sup> ضلالت بار که ناشی از کار و عمل در تولدهای متعدد هستند جز با انجام تمرینات یوگا، آن هم به مدت طولانی از بین نمی روند. امکان ندارد شخصی بتواند ذهن خود را با نشست های مکرر کنترل کند، مگر با اعتدال و میانه روی در امور زندگی.» (موکتیکو پانیشاد<sup>۲</sup>)

چگونه جنانا به تنهایی و بدون یوگا، می تواند موکشا را هدیه کند؟ و یوگا نیز اگر جنانا در کنارش نباشد در نیل به موکشا ناتوان است.

پس سالک بعد از تخلیص و رها سازی خود به تمرینات یوگا و جنانا مبادرت نماید. (یوگاتاتوا اوپانیشاد<sup>۳</sup>)

Tatah Kshiyate Prakasavaranam – پس از آن، حجاب پوشاننده

نور الوهی برچیده می شود. (یوگاسوترا)

حقیقت روح توسط حجابی پوشانده شده است که این حجاب از نوع تاماس و راجاس<sup>۴</sup> می باشد و می بایست به واسطه تمرینات پرانا یاما،

۱. Samsaric Vasanas: واسانا هایی که بر طبق عقاید هندو، مبنی بر تناسخ، از تولدهای پیشین باقی مانده است. مترجم.

2. Muktikopanishad

3. Yogatattva Upanishad

۴. در متون مقدس هندو از واژه ای به نام پورو شا (Purusha) یاد شده است که به معنای شخص است. همان طور که انسان عالم صغیر خوانده می شود، عالم را نیز انسان کبیر می توان گفت. بر طبق این معنی همه عالم را می توان تنی گفت که جان دارد و مایه حیات و قوام کائنات است. حال این پورو شا دو تجلی دارد: یکی زوال پذیر به نام پراکریتی و دیگری پورو شای جاوید که جان یا آتمن خوانده می شود و در حالت کلی پورو شا نیز نامیده می شود. پراکریتی حکم زهذان را دارد و تخمه همه موجودات در آن نهاده می شود. به بیان دیگر پورو شا تخم هر موجودی را در پراکریتی می نهد و عملاً حکم پدر را دارد. هر موجودی که از پراکریتی به وجود می آید تحت یکی از سه گنای: ستوا، راجاس، تاماس می باشد و جان یا آتمن نیز در قالب تن، سخت بسته این گناه است. ستوا پاک است و مایه

این حجاب را زدود. پس از رفع این حجاب، طبیعت حقیقی روح آشکار می‌شود. چیتا<sup>۱</sup> از ذرات ساتویک تشکیل شده است، اما توسط ذرات تاماس و راجاس پوشانده شده، مانند آتشی که توسط دود محصور گردیده است. هیچ عاملی بهتر از پرانایاما قدرت پاک‌کنندگی و تصفیه را ندارد. پرانایاما، پاکی و روشنایی و فروغ آگاهی را هدیه می‌کند.

کارمایِ یوگی، آگاهی تمیزدهنده او را پنهان نموده است و این حجاب با تمرینات پرانایاما زدوده می‌شود. به واسطه دوربین جادویی آرزو و خواهشهای نفسانی، هستی عالی انسان که ذاتاً مشعشع و پرفروغ است، مخفی مانده و جیوا<sup>۲</sup> یا روح مجرد به سوی گناه و بدی سوق می‌یابد. از طریق تمرینات پرانایاما، کارمایِ یوگی، که روشنایی و فروغ وجود او را پوشانده و او را اسیر و گرفتار تولدهای مکرر نموده، هر آن کم‌تر و سبک‌تر شده و نهایتاً از بین خواهد رفت.

مانو<sup>۳</sup> می‌گوید: «اجازه دهید، عیوب و نقایص ما با پرانایاما به سرعت از بین بروند».

ویشنو پورانا<sup>۴</sup> از پرانایاما به عنوان مُلازم یوگا یاد می‌کند:

→

روشنایی و سلامت. این گُنا جان را به علایق خوشی و دانش فرو می‌بندد. راجاس طبعاً با شور و هوس همراه است و مایه تعلق و اشتیاق، و جان را به رشته استوار عمل فرو می‌بندد. اما تاماس زاده نادانی است و مایه فریب و خطا و آن موجودات را به رشته غفلت و سستی و خواب فرو می‌بندد. (مترجم ← تلخیص و گردآوری از کتاب گیتا، ترجمه دکتر مرحد)

1. Chitta

2. Jiva

۳. Manu: از کتب متفرع بر وداها که جنبه تشریحی دارد. (مترجم ← نقل از کتاب تاریخ ادیان، علی اصغر حکمت).

4. Vishnu Purana

«کسی که پرانا را از طریق تمرین به درون بدن خود وارد می‌کند، پرانایامای مطمئن و استواری دارد.»

در یوگاسوترا گفته شده: Dharanasu Cha Yogyata Manasah

«ذهن برای مراقبه و تمرکز محکم و استوارتر می‌گردد.»<sup>۱</sup>

پس از زدودن این حجاب و پوشش از نور و وشنایی وجود، ذهن را به خوبی می‌توان متمرکز نمود. اگر انرژی‌های آشفته و پریشان از ذهن خارج شوند، ذهن همانند شعله شمعی که در جایی بدون جریان هوا قرار گرفته، ثابت و یکنواخت باقی خواهد ماند.

واژه پرانایاما، به دم، بازدم و حبس نفس و گاهی نیز به هریک از آنها به تنهایی اطلاق می‌گردد. زمانی که پراناوایو در تاتوای آکاشا حرکت می‌کند، تنفس کاهش می‌یابد. در این حال، حبس نفس راحت‌تر صورت می‌گیرد. سرعت ذهن، به واسطه پرانایاما به آرامی کاهش می‌یابد و موجب وایراگیا می‌گردد. اگر شما بتوانید به مدت یک دیجیت<sup>۲</sup> یا یک اینچ<sup>۳</sup> از نفس را در درون حبس کنید، قادر خواهید بود تا پیشگویی کنید و اگر دو اینچ هوا را حبس کنید، می‌توانید افکار دیگران را قرائت کنید و در صورت حبس سه اینچ هوا، به هوا پری را تجربه خواهید کرد. و به ترتیب برای چهار اینچ حبس هوا، روان‌سنجی و روشن‌بینی، و برای پنج اینچ، طی طریق و حرکت در فضای نامرئی به هر گوشه‌ای از جهان، برای شش

1. Yogasutra (II-53)

۲. Digit: بهنای انگشت.

۳. Inch: به گمان این حقیر، اینچ واحد اندازه‌گیری طول می‌باشد و برای سنجش اجسام یا موادی مثل هوا، باید از واحد اندازه‌گیری حجم استفاده نمود و فکر می‌کنم منظور سوامی شیواناندا نیز این بوده (Inch<sup>3</sup>) و اینچ مکعب یا فوت مکعب را به جای اینچ بایستی به کار بُرد. مترجم.

اینچ قدرتِ کایا سیده‌ی<sup>۱</sup>، و برای هفت اینچ، وارد شدن به کالبد دیگران (پارا کایا پراوسا)<sup>۲</sup>، برای هشت اینچ، قدرت همیشه جوانی و برای نه اینچ تا توها خدمتگزار شما خواهند بود. حبس ده اینچ هوا آنیما<sup>۳</sup> و ماهیما<sup>۴</sup> و دیگر سیده‌ی‌ها و حبس یازده اینچ، وحدت با پارام آتمن<sup>۵</sup> را تجربه خواهید نمود.

هنگامی که یوگی به واسطهٔ تمرینی قدرتمند، کمباکایی به مدت ۳ ساعت تمام انجام دهد، آنگاه او قادر خواهد بود که خود را روی انگشت شستش متعادل کند. او بدون شک توانایی انجام تمام سیده‌ی‌ها را خواهد داشت. همان گونه که آتش، سوخت را می‌سوزاند و از بین می‌برد، پرانیاما نیز گناهان را نابود می‌کند.

پیامدِ تمرینات پرانیاما، بدن، لاغر، محکم و سالم می‌شود. چربی‌های بدن کاهش یافته و چهره برق و نمایی خاصی به خود می‌گیرد. چشمها مانند الماس می‌درخشند و شخص بسیار خوش سیما و جذاب می‌گردد. صدا ملیح، شیرین و صاف گردیده و اصوات ناشی از آنها تایی درونی<sup>۶</sup> به وضوح شنیده می‌شود. سالک از تمام بیماری‌ها، رهایی می‌یابد و در براهماچاریا مستحکم می‌گردد. جاتاراگنی<sup>۷</sup> (آتش هاضمه) افزوده می‌شود و یوگی در براهماچاریا به درجهٔ تکامل می‌رسد. به طوری که حتی اگر زن فریبنده‌ای بخواند او را در آغوش بگیرد، ذهن او هرگز متزلزل نمی‌گردد.

۱. Kaya-siddhi: کرامتی است که طی آن ارتعاشات بدن یوگی افزوده شده و به امواج تبدیل گردیده و از حوزهٔ دید محو می‌شود. مترجم.

2. Parakaya Pravesa

۳. Anima: کرامتی است که طی آن یوگی قدرت نفوذ در ذرات را پیدا می‌کند. مترجم.

۴. Mahima: کرامتی است که طی آن یوگی سعهٔ صدر پیدا کرده و از محدودهٔ وسیعی از هستی آگاهی پیدا می‌کند. مترجم.

5. Paramatman

6. Inner Anahata

7. Jattaragni

اشتها افزایش یافته، نادی‌ها پاک می‌شوند، ویکشپا<sup>۱</sup>، محو شده و ذهن به یک نقطه معطوف می‌گردد. دفع کم‌تر شده، راجاس و تاماس از بین رفته و ذهن برای دیانا و دارانا<sup>۲</sup> مهیا می‌گردد. تمرین مداوم، موجب بیداری نور روحانی درونی شده و باعث آرامش و شادی ذهن گردیده و از یوگی، یک اوردوارتویوگی<sup>۳</sup> می‌سازد. پراتی‌هارا ذهن را ساکت و خاموش می‌نماید، دارانا آن را مستمر و یکنواخت نگه می‌دارد و در دیانا یوگی بدن خویش را فراموش می‌کند و سامادهی، سعادت زودرس لایتناهی، آگاهی و آرامش و رهایی را برای او به ارمغان خواهد آورد.

در طی سامادهی یوگا<sup>۴</sup>، آتش یوگا آگنی<sup>۵</sup> که از ناف تا سر توسعه یافته، آمریتا را در براهماراندرا ذوب می‌کند و یوگی با نوشیدن این شهد (آمریتا) لذت و نشئه وافر می‌برد. او قادر است، تنها با نوشیدن این شهد، ماهها بدون آب و غذا زندگی کند.

ذهن انسان می‌تواند مافوق تجربیات عادی قرار گیرد و در جایگاهی بالاتر از آن، که به مقام «هوشیاری متعالی تمرکز»<sup>۶</sup> موسوم است و حتی فراتر از آن، واقع گردد. در این مقام او با واقعیاتی برخورد می‌کند که با هوشیاری و آگاهی معمولی و عادی قابل درک نیست. این مهم بایستی به واسطه تعلیم مناسب و تدبیر صحیح نیروهای لطیف بدن و سوق آن‌ها به سوی ذهن و مراتب بالاتر آن، صورت گیرد.

۱. Vikshepa: حالت متغیر ذهن تحت تأثیر سه گونا، در این وضعیت، ذهن گاهی تحت تأثیر ساتوا در آرامش و گاه تحت تأثیر راجاس، هیجان‌زده و سرانجام برخی اوقات در حالت تاماس راکد و کسل و در سُستی فرومی‌رود. مترجم.

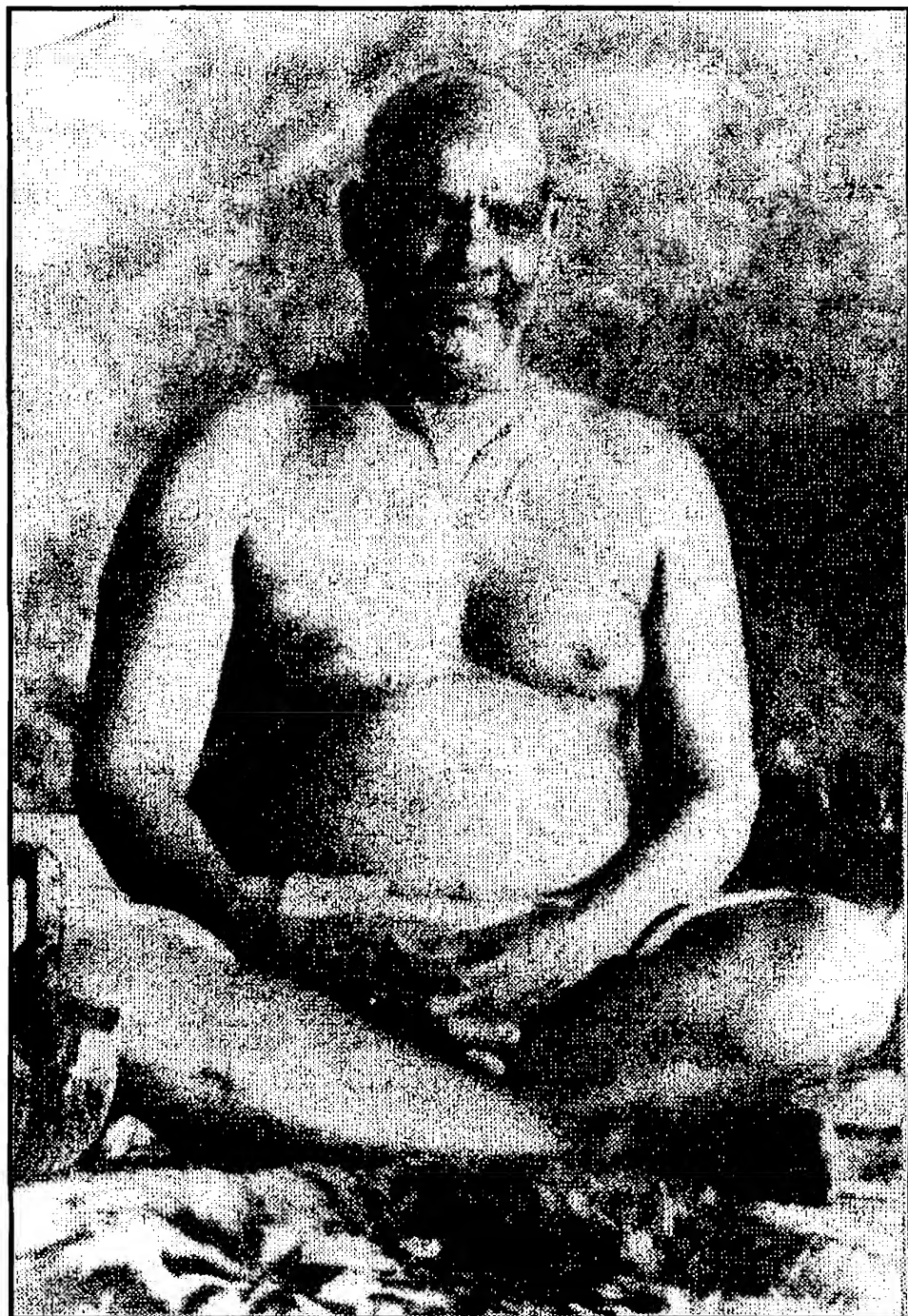
2. Dhyana, Dharana

۳. Urdhvareto-Yogi: یوگی که تمام انرژی درونی‌اش به مسایل معنوی و قدرت‌های روحی معطوف گردیده است. مترجم.

4. Yogic Samadhi

5. Yogāgni

6. Superconscious State Of Concentration



سوامی شیواناندا در میانسانی

زمانی که ذهن به جایگاه ادراک فراآگاه رسید، عملکرد آن موجب حصول تجربیات عمیق‌تر و واقعیات و آگاهی والاتری خواهد شد. این چنین حالی، غایت علم یوگاست که از طریق پرانایاما به تحقق می‌پیوندد. کنترل نوسانات پرانا برای یوگی، به معنای افروختن آتش آگاهی متعالی و رسیدن به خودشناسی است.

## فصل دوم



### مقدمات عملی

(درآمدی بر مقدمات لازم برای فنون پرانایاما)

پنج اصل ضروری

نشست‌های مناسب برای تمرینات پرانایاما



## ۱. پنج اصل ضروری

پنج چیز برای تمرینات پرانایاما، ضروری و واجب است. اول مکان خوب، دوم زمان مناسب و کافی، سوم رژیم غذایی ملایم، سبک و مغذی، چهارم شکیبایی و اصرار در تمرین، همراه با شور و شوق، فراغت و اشتیاق و پنجم پاکیزگی نادی‌ها (نادی‌شودهی)<sup>۱</sup> زمانی که نادی‌ها پاک می‌شوند، سالک وارد مرحله اول تمرینات یوگا – آرامبا<sup>۲</sup> – می‌گردد. کسی که پرانایاما می‌کند، اشتها و میل به غذای خوب، هضم خوب، گشاده‌رویی، نیرو، رشادت، جرأت، قدرت و حدی بالایی از قوه حیات و زندگی و چهره‌ای جذاب خواهد داشت.

۱. Nadisuddhi: رجوع کنید به فصل سوم.

به تدریج یوگی با انجام تمرینات مستمرِ پرانایاما باید توانایی حبس نفس را به مدت ۳ گاتیکاس<sup>۱</sup> (یک ساعت و نیم) کسب کند. ولی اگر کسی بخواهد حبس نفس را به مدت طولانی‌تری انجام دهد، باید به خدمت یک یوگی گورو<sup>۲</sup> درآید که تسلط کاملی بر تمرینات پرانایاما دارد. توقف تنفس به مدت ۳ دقیقه برای تزکیه و پاکیزگی نادی‌ها و استقرار ذهن به منظور سلامتی، کاملاً مناسب است.

### ۱-۱- مکان

مکانی منزوی و زیبایی را در کنار یک رودخانه، دریاچه، دریا و یا بالای یک تپه که دارای درختان متعدد و بهار قشنگی باشد و هیچ گونه مزاحمتی نداشته و شیر و مواد غذایی در دسترس باشد، انتخاب نمایید. کلبه یا کوتیر<sup>۳</sup> کوچکی در آنجا بسازید، به طوری که محوطه کوچکی داشته باشد و در گوشه این حیاط چاهی حفر نمایید. البته تقریباً غیرممکن

#### 1. Ghatikas

۲. Yogi Guru: در سنت‌های کهن هند، گورو یا استاد ۴ گونه است:

الف. یوگی گورو: کسی است که سلوک می‌داند و از طریق سلوک عملی به آزادی ذهن رسیده است و ... مانند سوامی ساتیاناندا  
ب. گیانی گورو: گیانی گورو، گورویی با قدرت عظیم تفکر منطقی است و ... مانند کریشنامورتی.

پ. برهمنیشتا گورو: استادی است که کاملاً در انرژی کیهانی مستغرق گردیده و با هویت جعلی خودش (هویتی که اجتماع می‌سازد) بیگانه است و ... مانند رامایانامهاریشی  
ت. تانتریک گورو: استادی است که کاملاً در ورای تمام سنت‌ها قرار دارد و ... مترجم.

۳. Kutir: جایگاه خاصی که یوگی‌ها برای مراقبه و تمرینات خود تعبیه می‌کنند. این جایگاه شامل اتاقک کوچکی با ارتفاع کم است که فاقد پنجره بوده و فقط در کوچکی دارد که یوگی می‌تواند از آن داخل و خارج شود. داخل اتاقک را با کاه گل به گونه‌ای می‌پوشانند تا حشرات مزاحم نشوند. در خارج از این اتاقک، سکویی سیمانی، تعبیه می‌کنند که گاهی یوگی مراقبه خود را در آنجا انجام دهد. مترجم.

است، جایی مناسب را که از هر لحاظ شما را راضی کند، بیابید. کناره‌های نارمادا، جامونا، گنگا، کاورى، گوداوارى، کریشنا<sup>۱</sup> برای ساخت کوتیر یا کلبه مناسب است.

جایی را که انتخاب می‌کنید بهتر است در همسایگی کسانی باشد که یوگا می‌کنند. مسلماً این امر محاسنی برای شما خواهد داشت. زیرا در مواقع سختی و مشکلات می‌توانید با آنها مشورت کنید و هنگامی که ببینید آنها برای تمرینات یوگا وقت صرف می‌کنند، انگیزه و محرکی خواهید داشت که در تمرینات خود قوی‌تر عمل کنید و بر مشکلات تفوق یابید.

کلبه شما می‌بایست به دور از مکان‌های شلوغ و پرجمعیت باشد چون در مکان‌های شلوغ، مردم از روی حس کنجکاوی مزاحم شما خواهند شد و در نتیجه هیچ پیشرفت روحی نخواهید داشت. اگر شما کلبه خود را در یک جنگل انبوه بسازید، هیچ محافظی نخواهید داشت چرا که دزدان و حیوانات درنده متعرض شما خواهند شد و نیاز مبرم به غذا خواهید داشت.

در «سوتاسواتارا اوپانیشاد»<sup>۲</sup> گفته شده:

«در مکانی هموار و خوش منظره که عاری از سنگریزه، شن و ماسه و آتش باشد، و در پناه غاری که در برابر باد محفوظ است، یوگی می‌تواند ذهن خود را به خدای معطوف نماید.»

آنهايي که در منزل شخصی خود تمرین می‌کنند، می‌توانند اتاقی را به یک بیشه تبدیل کنند. یک اتاق منزوی و جدا، در رسیدن به مقصود، آنها را یاری خواهد کرد.

1. Narmada, Jamuna, Ganga, Kaveri, Godavari, Krishna

2. Svetasvatara Upanishad

### ۱-۱-۱. اتاق مراقبه

اتاقی که در آن یوگا می‌کنید، باید مجزا بوده و دارای قفل و کلید باشد. هرگز اجازه ندهید کسی وارد آن شود. اگر نمی‌توانید اتاق اختصاصی برای مقاصد روحانی و تمرینات یوگا فراهم کنید، گوشه‌ای از یک اتاق ساکت را بدین منظور انتخاب کرده و جدا کنید و از آن استفاده نمایید.

این اتاق را مقدّس نگه دارید و در داخل آن عکس «گورو» یا ایشثادواتای<sup>۱</sup> خود را در مقابل جایی که می‌نشینید قرار دهید و هر روز قبل از شروع تمرینات و مراقبه در مقابل این عکس، پوجا<sup>۲</sup> (احترام و نیایش) را به صورت فیزیکی و ذهنی انجام دهید.

در اتاق مواد خوشبو یا عود<sup>۳</sup> بسوزانید و کتابهای مقدّسی چون رامایانا<sup>۴</sup>، شریما‌د‌با‌گا‌وانا<sup>۵</sup>، گیتا، اوپانیشاده‌ها، یوگا‌واسیشثا<sup>۶</sup> و ... را برای مطالعه روزانه در آنجا نگهداری کنید.

برای نشستن از یک پتو استفاده کنید. بدین نحو که پتو را چهار لا کرده و پهن کنید و آن را با پارچه‌ای سفید رنگ (ملحفه) بپوشانید. این امر جایگاه مناسبی را برای تمرین برآورده می‌کند. می‌توانید از گیاه کوسا<sup>۷</sup> این جایگاه را درست کنید و روی آن را با پوست ببر یا گوزن بپوشانید. می‌توانید یک سکوی سیمانی که کمی بالاتر از سطح زمین باشد، بسازید و روی آن، پتوی آسانای خود را پهن کنید. حشرات کوچک و مورچه‌ها نباید مزاحم شما بشوند. حال در این مکان برای تمرینات مراقبه و پرانایاما بنشینید. سر و گردن و بدن را در یک خط مستقیم قرار دهید. در این حالت نخاع کاملاً آزاد و رها قرار می‌گیرد.

۱. Eshta-Devata: هستی مجسمی که نسبت به آن جاذبه داریم و آن تجلی هستی متعال و الهی است. مترجم.

2. Puja

3. Agarbathi

4. Ramayana

5. Srimad Bhagavata

6. Yoga Vasishta

7. Kusa

## ۱-۲- زمان

تمرینات پرانایاما، بایستی در فصولِ واسانتاریتو<sup>۱</sup> (بهار) یا ساراداریتو<sup>۲</sup> (پاییز) انجام شوند، زیرا در این فصول بدون هیچ زحمت و مشکلی موفقیت به دست می‌آید. واسانتا از ماه مارچ آغاز و به آوریل ختم می‌شود<sup>۳</sup> و سارادیا (پاییز) نیز از سپتامبر تا اکتبر طول می‌کشد.<sup>۴</sup> در تابستان هنگام بعدازظهر یا عصر پرانایاما نکنید، بلکه در ساعت خنک صبح می‌توانید به پرانایاما مبادرت نمایید.

## ۱-۳- رژیم غذایی مناسب برای تمرینات پرانایاما

یک یوگی بایستی رژیم غذایی مناسبی را برای تمرینات یوگا انتخاب کند و از خوردن غذاهایی که برای تمرین یوگا، مضر هستند، مثل نمک، خردل، غذاهای ترش، داغ، تند و تلخ و ارتباط با زنان، پرحرفی، حمام آفتاب، لاغرکردن بدن با روزه و ... اجتناب ورزد.

در مراحل اولیه تمرینات، بهتر است شیر و گی و غذاهای حاوی گندم، بقولات سبز، برنج قرمز، تناول شود. در آن صورت است که یوگی قادر خواهد بود تا نفس خود را به میزان قابل توجهی متوقف و حبس نماید و به مرور و در طی زمانهای طولانی و حبس دم‌های مستمر، کوالاکمباکا<sup>۵</sup> (توقف تنفس بدون دم و بازدم) حاصل می‌گردد. در آغاز از بدنش عرق سرازیر می‌شود و مانند قورباغه، در حالی که در وضعیت پادما سانا نشسته است جست و خیز می‌کند. با تمرینات بیشتر

1. Vasanta Ritu

2. Sarad Ritu

۳. مطابق با اواسط اسفند تا اواسط اردیبهشت. مترجم.

۴. مطابق با اواسط شهریور تا اواسط آبان. مترجم.

5. Kevala Kumbhaka

قادر خواهد بود تا از روی زمین بلند شود و اعمال خارق‌العاده‌ای انجام دهد. هیچ دردی در او اثر ندارد، بیماری‌ها و خواب در او کاسته می‌گردد. اشک، جریان بزاق، عرق و بوی بد دهان در او کاهش می‌یابد. با تمرینات مداوم و پیوسته، قدرت‌های بزرگتری به دست می‌آورد که به واسطه آنها به بوچاراسیده‌ی<sup>۱</sup> نایل می‌شود که او را قادر می‌سازد تا تمام مخلوقات جهان مانند ببرها، فیل‌ها و گاوهای وحشی و شیرها را تحت انقیاد خود درآورد. او به زیبایی «الهه عشق»<sup>۲</sup> می‌شود و با نگه داشتن «منی» رایحه خوبی در بدن یوگی نفوذ می‌کند. در انتخاب رژیم غذایی مناسب، غریزه یا صدای درونی شما بهترین راهبر در انتخاب آن است. شما خود بهترین قانون‌گذار برای وضع بهترین دستورالعمل «یوگای ساتویک» هستید، تا مزاج و ساختمان بدنی طبیعی داشته باشید و همواره متعادل بمانید.

### ۱-۳-۱- میتاها را<sup>۳</sup>

یوگی غذای خود را هنگامی که نادی سوریا<sup>۴</sup> یا پینگالا فعال است، میل می‌کند. یعنی زمانی که هوا در پرّه راست بینی بیشتر جریان دارد. زیرا که پینگالا تولید حرارت می‌کند و غذا را به سرعت هضم می‌کند. یوگی باید غذای ساتویک، منطبق با مزاج و طبیعت ساختمانی خودش را به میزانی که نصف معده را پر کند، میل نماید و یک چهارم معده را با آب و باقی مانده را برای انبساط گازها و هوا خالی بگذارد.

## ۱-۳-۲- خلوص و پاکی غذا

غذاهای خالص و پاک میل کنید تا بدین وسیله طبیعت درونی تان پاک و خالص گردد. در نتیجه پاکی مزاج است که ذهن محکم و استوار می گردد و پیامد آن، گره های ذهنی یوگی باز شده و بدان وسیله، دانا به رهایی و آزادی می رسد. تمرینات پرانایاما را نباید بعد از صرف غذا و یا زمانی که خیلی گرسنه هستید، انجام دهید. قبل از شروع تمرین حتماً روده های خود را تخلیه کنید. کسی که پرانایاما می کند، بایستی همواره سامیاما<sup>۱</sup> (کنترل بر خوردن و نوشیدن) را رعایت نماید.

کسانی که طی تمرینات پرانایاما، رژیم غذایی را منظم و سخت رعایت می کنند، نفع زیادی می برند و به سرعت پیشرفت خواهند کرد. کسانی که از یبوست مزمن رنج می برند و یا کسانی که عادت به تخلیه شکم هنگام بعدازظهر دارند، می توانند تمرینات پرانایاما را هنگام صبح زود بدون تخلیه شکم انجام دهند. ولی می بایست به کمک بعضی ابزارها، تلاش کنند تا صبح زود عمل تخلیه را انجام دهند.

غذا نقش مهمی را در ساداناهای یوگا ایفا می کند. یک سالک می بایست در آغاز دوره سادانای خود، کاملاً مراقب رژیم غذایی خود باشد. ولی بعدها که به سیدهی- پرانایاما<sup>۲</sup> نایل شد، اعمال محدودیت رژیم غذایی جدی و دقیق، لازم نیست.

۱-۳-۳- چارو<sup>۳</sup>

چارو مخلوطی جوشانده است که از برنج سفید، گی، شکر و شیر تهیه می شود. این غذا ترکیب سالم و خوبی برای کسانی است که پرانایاما می کنند و براهماچارا را رعایت می نمایند.

### ۱-۳-۴- رژیم غذایی شیر

شیر را باید گرم کرد اما نباید آن را زیاد جوشانید. یعنی به محض این که به نقطه جوش رسید، باید از روی آتش برداشته شود. جوشاندن زیاد شیر، ویتامین‌ها، اجزاء مغذی و مهم آن را از بین می‌برد و آن را به یک غذای بی‌خاصیت تبدیل می‌کند.

شیر غذای کاملی است و تمام عناصر مغذی و مقوی را که یک غذای کامل باید داشته باشد به یک نسبت و میزان مناسبی داراست. شیر ذرات رسوب‌شده و گندیده را از روده‌ها برطرف می‌کند. شیر غذای ایده‌آل و مطلوبی برای طالبان یوگا در طی تمرینات پرانایاما می‌باشد.

### ۱-۳-۵- رژیم غذایی میوه

رژیم غذایی میوه تأثیری آرام‌بخش بر مزاج دارد و برای یوگی‌ها بسیار مطلوب است. میوه‌ها سرشار از انرژی هستند. موز، انگور، پرتقال‌های شیرین، سیب، چیکاس<sup>۱</sup>، انار، انبه و خرما، میوه‌های خوش‌مزاجی هستند. اقسام لیموها حاوی خواص ضداسکوربیک<sup>۲</sup> و تقویت‌کننده خون می‌باشند. چیکاس خون‌ساز است. شیر و انبه ترکیب دلپذیر و سالمی است و شما می‌توانید تنها با خوردن شیر و انبه، زنده بمانید. آب انار طبع خنکی دارد و بسیار مقوی است. موز مغذی است و موجب تقویت و استواری می‌گردد.

میوه‌ها به تسهیل در تمرکز ذهن و کانونی‌شدن آن کمک وافری می‌نمایند.

1. Chikkus

۲. Scorbutic: بیماری است که در اثر کمبود ویتامین C حاصل می‌شود و زخم‌های متعدد پوستی در نقاط مختلف بدن بخصوص در لبها ایجاد می‌کند. مترجم.



## ۱-۳-۶- مواد خوردنی مجاز

جو، گندم، گئی، شیر و بادام، موجب افزایش طول عمر و قدرت و استقامت می‌گردد. جو، ماده لطیف و مطبوعی در رژیم غذایی یک یوگی و ساداکا<sup>۱</sup> بوده و دارای طبعی خنک است. شری سوامی نارایان<sup>۲</sup>، مؤسس «اک سانتکا آنوباو»<sup>۳</sup> که کوپین<sup>۴</sup> (لباسی که از گونی درست می‌شود) می‌پوشید، با صرف نانی که از جو پخته می‌شد، زندگی می‌کرد. او به شاگردانش نیز سفارش می‌کرد که نان جو بخورند زیرا امپراطور اکبر<sup>۵</sup> تنها با نان جو می‌زیسته است.

شما می‌توانید، گندم، برنج، جو، شیر، نان، گئی، شکر، کره، نبات، عسل، زنجبیل خشک<sup>۶</sup>، بقولات سبز، مونگدال<sup>۷</sup>، سبزیجات پانچاشاکا<sup>۸</sup>، پی‌پودالای<sup>۹</sup>، سیب‌زمینی، کشمش، انواع خurma و کیچدی<sup>۱۰</sup> سبک که از دال سبز تهیه شده است، میل کنید. کیچدی غذای سبک و مطبوعی برای تناول است. تور-کی-دال<sup>۱۱</sup> و پانچاشاکا که از دسته اسفناج‌ها هستند، سبزیجات فوق‌العاده‌ای می‌باشند. برگ‌های جوان و ضخیم و آبدار آنها را می‌جوشانند و به آن ادویه می‌زنند و یا همراه «گئی» سرخ می‌کنند. خوردنیهای مجاز دیگر می‌تواند شامل: خیار، درخت نان صحرائی<sup>۱۲</sup>، بادنجان، ساقه بارهنگ، لوکی پاروال<sup>۱۳</sup> و بیندی<sup>۱۴</sup> باشد.

غذا به نسبتی که کمباکا افزایش می‌یابد، بایستی کاسته گردد. البته در آغاز تمرینات نیازی به کم کردن غذا نیست. شما بایستی در ضمن انجام

۱. Sadhaka: شاگرد، سالک روحی، کسی که به سادانا مبادرت می‌نماید. مترجم.

2. Sri Swami Narayan

3. Ek Santka Anubhav

4. Kaupin

5. Emperor Akbar

6. Soont

7. Moongdal

8. Pancha-Shaka

9. Paypudalai

10. Khichdi

11. Toor-ki-dal

12. Jack-Fruit

13. Lauki Parval

14. Bhindi

سادانای خودتان از حس عمومی و عقل سلیم خود استفاده کنید. هنگامی که سوریانادی یا پینگالا فعال است و هوا از پره راست بینی جریان دارد، زمان مناسبی برای صرف غذا است. چون سوریانادی حرارت تولید می‌کند و موجب هضم غذا می‌گردد.

### ۱-۳-۷. موارد ممنوعه

از خوردن غذاهای با ادویه زیاد و بسیار تند، ترشی، گوشت، ماهی‌ها، دارلفل<sup>۱</sup>، مواد ترش، تمبر هندی<sup>۲</sup>، خردل، انواع روغن‌ها، آنقوزه، نمک، سیر، انیون‌ها (پیازها)، اوراد-کی-دال<sup>۳</sup> (باقلا سیاه)، چیزهای تلخ، غذای خشک، شکر سیاه، سرکه، الکل، کشک ترش، غذاهای مانده، اسیدها، قابض‌کننده‌ها، غذاهای کبابی و تنوری، سبزیجات سنگین، میوه بیش از حد رسیده و یا کال، کدو تنبل و ... پرهیز کنید.

کسی که گوشت مصرف می‌کند می‌تواند دانشمند شود، اما به ندرت یک یوگی یا تاتواجنانی<sup>۴</sup> یا فیلسوف می‌شود. پیازها و سیر بدتر از گوشت هستند.

اغلب مواد غذایی مقدار کمی نمک دارند. بنابراین اگر شما به غذا جداگانه نمک اضافه نکنید، بدن شما مقدار نمک مورد نیاز خود را از آنها جذب می‌کند. حذف نمک از رژیم غذایی، آن گونه که پزشکان تصور می‌کنند، موجب نقصان تولید اسید کلریدریک و عارضه سوءهاضمه نمی‌گردد. از حذف نمک هیچ نوع بیماری بروز نخواهد کرد. نمک احساسات را برمی‌انگیزد.

ماهاتما گاندی<sup>۵</sup> و سوامی یوگاناندا<sup>۶</sup>، افزون بر سیزده سال نمک

1. Chillies

2. Tamarind

3. Urad-ki-dal

۴. Tattvajnani: عالم تاتواها. مترجم.

مصرف نکردند. نخوردن نمک در کنترل زبان و به دنبال آن کنترل ذهن کمک مؤثری است و در توسعه قدرت اراده نیز دخیل است. کسی که پرانایاما می‌کند از برخی مسایل بایستی اجتناب کند که عبارتند از:

هم‌نشینی در مقابل آتش، هم‌صحبتی با زنان و مردم با ذهن دنیوی، یاترا<sup>۷</sup>، قدم‌زدن‌های طولانی، حمل بارهای سنگین، حمام سرد صبح زود، کلام تند و خشن، دروغ، تمرینات نادرست، دزدی، کشتن حیوانات، هیمسای<sup>۸</sup> همه چیز حتی در ذهن، عداوت و دشمنی، کینه نسبت به هر کسی، جنگ و دعوا، غرور، رابطه نامشروع، نادرستی و تقلب، صحبت بیش از حد از آتمن و موکشا، ظلم نسبت به انسانها و حیوانات، روزه بیش از حد و یا خوردن یک وعده غذا در روز و ...

## ۲. نشست‌های مناسب برای تمرینات پرانایاما

اولین قدم مهم و بنیادین در آغاز تمرینات پرانایاما، مهارت در وضعیت آسانا به منظور کنترل و تثبیت بدن است. پس از کسب این مهارت و استواری و مداومت در آن، تمرینات پرانایاما آغاز می‌گردد. به بیان دیگر وضعیت یا نشست صحیح، شرط لازم و حتمی برای موفقیت در تمرینات پرانایاما می‌باشد.

آسانا، عبارتست از وضعیت یا نشستی راحت، که بتوان در آن به مدت طولانی باقی ماند. وضعیت بدن در این حالت باید به گونه‌ای باشد

5. Mahatma Ghandi

6. Swami Yogananda

۷. Yatra: سیر و میاحث. نویسنده.

۸. Himsa: تخریب و ویرانی و خشونت. مترجم.

که چانه، گردن و سر همه در یک خط قائم و عمودی قرار گیرند. در این حالت بدن نباید به جلو و عقب و یا طرفین خم شود و نباید حالتی قوزمانند و خمیده به خود گیرد. به واسطهٔ تمرینات منظم، مهارت در آسانا خودبخود حاصل می‌شود.

البته این طور نیست که اگر شما در آساناها مهارت ندارید، پرانایاما هم نکنید، بلکه آساناها را تمرین کنید و در کنار آن می‌توانید تمرینات پرانایاما را نیز انجام دهید. به مرور زمان در هر دوی آنها مهارت می‌یابید. در باگاوادگیتا<sup>۱</sup>، سرود ابدی الهه کریشنا<sup>۲</sup>، شرح زیبایی در وصف آسانا آمده است:

«یوگی در مکانی پوشیده و مخفی و پاک که به دست خود ساخته، در جایی محکم و استوار که نه زیاد بلند و نه زیاد کوتاه است و به ترتیب از پارچه و پوست بز کوهی و گیاه کوسا مفروش شده، می‌نشیند و سر و گردن و بدن را قائم و صاف نگه داشته و ذهن را به یک نقطه متمرکز کرده، و با کنترل افکار و عملکرد حواس و استواری در نشست، برای تخلیص خود یوگا می‌کند و بدون توجه به محیط اطراف به نوک بینی خیره می‌شود.»<sup>۳</sup>

## ۲-۱- پادماسانا<sup>۴</sup> (وضعیت نیلوفر)

این وضعیت به کمال آسانا<sup>۵</sup> نیز مشهور است. کمالا به معنای نیلوفر می‌باشد و هنگامی که این آسانا تشریح شود، سیمایی از یک نیلوفر آبی را برای شما تداعی می‌کند. از این رو نام آن را پادماسانا نهاده‌اند. از میان

1. Bhagavad Gita

2. Lord Krishna

۳. اشاره به تکنیک نآسیک اگر دریشتی مودرا Nasikagra Drishti Mudra می‌باشد. مترجم.

4. Padmasana

5. Kamalasana

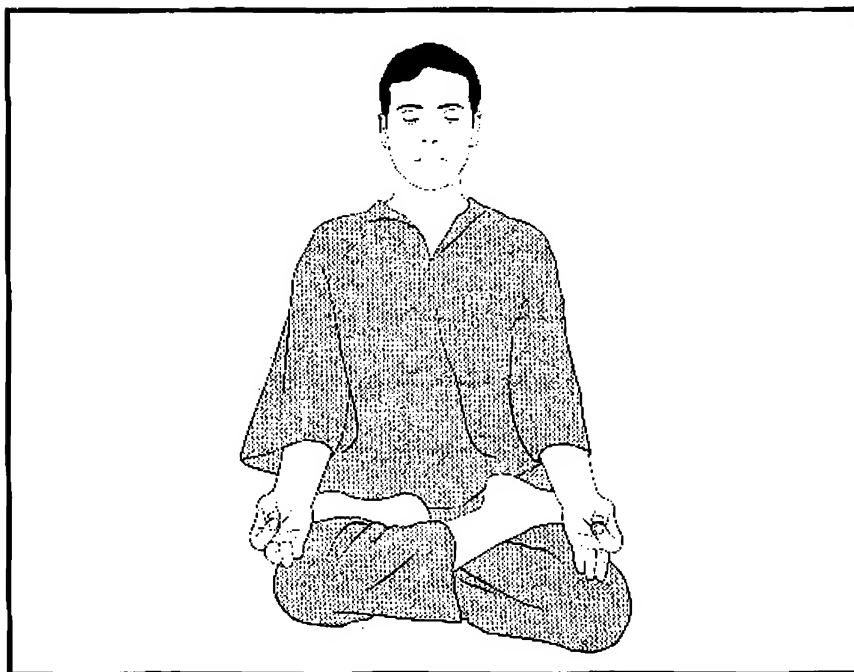
چهار نشست مقرر شده برای تمرینات جاپا<sup>۱</sup> و دیانا، پادماسانا بهترین آنهاست. پادماسانا بهترین آسانا برای تأمل و تفکر روحانی است. ریشی<sup>۲</sup>هایی چون جراندلا<sup>۳</sup> و ساندیلیا<sup>۴</sup> در مورد این آسانا، بسیار صحبت کرده‌اند.

این آسانا برای خانم‌های خانه‌دار بسیار مطبوع و دلپذیر است. پادماسانا برای افراد لاغر و جوان، بسیار مناسب و سودمند می‌باشد. در حالی که برای اشخاص چاق این نشست مشکل است، به همین علت، بهتر است که آنها در وضعیت سوخ آسانا<sup>۵</sup> (وضعیت راحت) یا سیدهاسانا<sup>۶</sup> (وضعیت کامل) بنشینند.

## ۲-۱-۱- روش انجام پادماسانا

روی زمین بنشینید و پاهایتان را به جلو دراز کنید. سپس پای راست را روی ران چپ و پای چپ را روی ران راست بگذارید و دستها را روی زانوها قرار دهید. می‌توانید انگشتان دستها را به هم قلاب کرده و این مجموعه را روی قوزک پای چپ قرار دهید. و یا دست چپ را روی زانوی چپ و دست راست را روی زانوی راست قرار داده و انگشت سیابه دستها را در فاصله بین انگشتان سیابه و شست جمع کرده تا بر قسمت وسط انگشت شست مماس گردد. (چین مودرا<sup>۷</sup>)

۱. Japa: تکرار هر مانترا یا اسمی الهه‌ها. مترجم.  
 ۲. Rishis: حکیمان  
 ۳. Gheranda  
 ۴. Sandilya  
 ۵. Sukhasana: چهار زانو  
 ۶. Siddhasana  
 ۷. Chinmudra



پادماسانا (وضعیت نیلوفر)

## ۲-۲- سیدهاسانا (وضعیت کامل)

این آسانا، از جهت اهمیت بعد از پادماسانا قرار دارد و برخی معتقدند که برای تمرینات دیانا (تفکر روحانی) این آسانا بر پادماسانا ارجح است. اگر بر این آسانا مهارت یابید، سیدهی های متنوعی را کسب خواهید کرد. به علاوه این آسانا توسط سیدها'های (یوگی های متکامل) بی شماری در گذشته اجرا می شده است. از این روست که نام آن را سیدهاسانا گذارده اند.

این آسانا برای برخی، از پادماسانا راحت تر و بهتر است و حتی اشخاص با ران های بزرگ هم، قادر به انجام آسانا می باشند. جوانانی که



## ۲-۳- سواستیک آسانا<sup>۱</sup> (وضعیت موفق)

در این نشست بدن کاملاً عمود و قائم بر زمین قرار می‌گیرد. پاها را به جلو دراز کنید. ساق پای چپ را خم کرده و آن را نزدیک عضله رانِ راست قرار دهید. مشابه آن، پای راست را خم کرده و آن را در فضای بین عضله ران و نرمه ساق پای چپ فرو کنید. دستها نیز مانند موارد قبل باشند. این وضعیت برای مراقبه بسیار راحت و آسان است.

## ۲-۴- سام آسانا<sup>۲</sup> (وضعیت برابر)

پاشنه پای چپ را در ابتدای ران راست قرار دهید، به طوری که کف پا عضله ران را لمس کند. سپس پاشنه پای راست را نیز در مقابل پاشنه پای چپ، جلوی آن روی زمین قرار دهید. راحت و آرام باشید و به طرفین خم نشوید. این وضعیت سام آسانا نامیده می‌شود.



## فصل سوم

---

### فنون عملی (تمرینات پرانایاما)

?

کنترل تنفس

شات کارماها

فنون و تمرینات پرانایاما

انرژی درمانی با استفاده از فنون پرانایاما

## ۱. کنترل تنفس

همان طور که ذکر شد، پرانایاما عبارتست از کنترل پرانا و نیروهای حیاتی بدن، که از طریق مهار تنفس و تنظیم و تعدیل آن حاصل می‌گردد و این امر مهمترین هدف در پرانایاما می‌باشد. پرانایاما با تنظیم تنفس آغاز می‌شود و نهایتاً شخص به مرحله‌ای می‌رسد که بر تمام جریانات زندگی یا نیروهای حیاتی تفوق و برتری می‌یابد. به بیان دیگر پرانایاما، احاطه کامل بر تمام جریانات حیاتی بدن از طریق کنترل تنفس است. تنفس، تجلنی ظاهری پرانا است، و اگر شما قادر باشید پرانا را تحت انقیاد خود درآورید، می‌توانید بر تمام نیروهای جهانی اعم از فیزیکی و یا ذهنی احاطه داشته باشید.

اگر کسی نفس یا پرانای خود را کنترل کند، ذهن خود را نیز کنترل نموده است و بالعکس. به بیان دیگر با کنترل یکی از آنها دیگری نیز تحت کنترل درخواهد آمد. اگر ذهن و پرانا، هر دو کنترل شوند، شخص از دور تولد و مرگ رهایی می‌یابد و به جاودانگی نایل می‌گردد.

ارتباط نزدیک و محکمی بین ذهن، پرانا و مَنی وجود دارد. اگر کسی انرژی مربوط به مَنی را کنترل کند، پرانا و ذهن نیز در احاطه او خواهند بود و کسی که ذهن و پرانا را تحت فرمان خود درآورد، قادر به کنترل انرژی جنسی خواهد بود.

از طریق تمرینات پرانایاما باید اصول و روش صحیحی در تنفس بنا گردد. چرا که در دنیای معمول انسانها، نفس کشیدن، بدون قاعده و عاری از نظم و آهنگی موزون می‌باشد. میزان سن یک انسان به تعداد نفس‌های او سنجیده می‌شود نه به تعداد سالهای عمرش.

در حین تنفس در هر دم مقداری معین از انرژی یا پرانای اتمسفری وارد بدن می‌شود. ظرفیت حیاتی<sup>۱</sup>، بیشترین مقدار هوایی است که انسان بعد از یک بازدم عمیق می‌تواند وارد ششها کند. یک انسان در یک دقیقه ۱۵ بار نفس می‌کشد که این مقدار در طول روز به ۲۱۶۰۰ بار می‌رسد. حاصل تمرینات پرانایاما، اشتها، خوب، بشاشیت و گشاده‌رویی، سیمایی خوب، قدرت و شجاعت، سلامت و تمرکز ذهن خواهد بود.

#### ۱-۱- ماترا<sup>۲</sup>

زمان صرف شده در یک کف‌زدن یا بشکن‌زدن که نه خیلی سریع باشد و نه خیلی آهسته، ماترا نامیده می‌شود. این واحد زمانی به اندازه زمان

پلک زدن چشم، یا یک تنفس عادی و طبیعی و یا تلفظ یک بخشی Om است.

از این واحد زمانی در تمرینات پرانایاما استفاده می شود. ماترا از لحاظ زمانی مطابق با ۱ ثانیه است.

### ۱-۲. اقسام و تنوعات پرانایاما

تمرینات پرانایاما بر سه رُکن اصلی دم، بازدم و حبس (بیرونی و درونی) بنا نهاده شده است و مراحل مختلف آن بر اساس تنظیمات زمان، شمارش و فضای این سه رُکن صورت می گیرد.

بازدم را رچاکا<sup>۱</sup> نامند که اولین شق پرانایاما است. دومین رکن پرانایاما، هنگامی است که هوا به داخل ریه ها وارد می شود (دم) که به پوراکا<sup>۲</sup> موسوم است. و هنگامی که حبس صورت پذیرد، سومین رکن یا کمباکا<sup>۳</sup>، شکل می گیرد.

کمباکا توقف عمل تنفس است که موجب افزایش قدرت و حیات و نیروی روحی درونی شده و طول عمر را افزایش می دهد. اگر شما نفس خود را به مدت یک دقیقه نگه دارید، این یک دقیقه به طول مدت زندگی شما اضافه می شود. یوگی ها با کشیدن نفس به براهماراندرا در بالای سر و حفظ آن در آنجا، الهه مرگ - یاما<sup>۴</sup> - را مغلوب کرده و بر مرگ تفوق می یابند. چانگ دو<sup>۵</sup> از طریق تمرینات کمباکا به مدت ۱۴۰۰ سال زندگی کرد.

هر یک از ارکان پرانایاما یعنی رچاکا، پوراکا، کمباکا، از طریق زمان، فضا و شمارش تنظیم می شوند. فضا به بیرون و درون بدن و یا طول و

1. Rechaka

2. Puraka

3. Kumbhaka

4. Yama

5. Chang Dev

پهنای مشخصی از بدن و نیز جاهایی که پرانا در آنجا قرار می‌گیرد، اطلاق می‌گردد. در اشخاص مختلف، مدّت زمانی که نفس داخل و خارج می‌شود، متفاوت است. به عبارت دیگر مطابق با تاتوایی که بدن تحت نفوذ آن است، طول تنفس متغیر است. طول تنفس به وسعت ۱۲، ۱۶، ۴، ۸، ۰ انگشت<sup>۱</sup> به ترتیب در تاتوهای پریتوی، آپاس، تجاس، وایو و آکاشا (زمین، آب، آتش، هوا و اتر) می‌باشد که در هنگام بازدم به سمت خارج بدن و در هنگام دم به سمت درون بدن در جریان است.

جایگاه و فضای مربوط به بازدم در ۱۲ اینچی نوک بینی قرار دارد و این امر با یک تکه پارچه نخی یا لوله نی قابل اندازه‌گیری است. فضا و جایگاه دم از سر تا کف پا متغیر است و این فضا را به واسطه احساسی شبیه به تماس یک مورچه می‌توان احساس کرد. جایگاه کمبکا شامل فضاهای درونی و بیرونی اشغال شده توسط دم و بازدم می‌باشد، چراکه فعالیت‌های تنفسی قابلیت جایگیری در این مکان‌ها را دارند و این موضوع نیز در نبود جایگاه دم و بازدم قابل تجربه است. زمان، عبارتست از زمان صرف‌شده در هر یک از ارکان پرانایما که عموماً با ماترا شمرده می‌شود و منطبق با یک ثانیه است.

شمارش، اشاره به شمردن زمانی دارد که پرانایما شکل می‌گیرد. شاگردان یوگا باید در یک نشست به آرامی، شمارش پرانایما را تا ۸۰ شماره برسانند. و در طول روز چهار نشست به این صورت داشته باشند که مجموعاً ۳۲۰ شماره پرانایما خواهند داشت.

انتخاب و استفاده از این سه نوع عامل تنظیم تنفس یعنی زمان، فضا و شمارش، اختیاری است و سه عامل یادشده به راحتی قابل درک

نیستند، مگر این که به طور پیوسته و مستمر تمرین شوند. در بسیاری از مراحل یوگا با موارد و تمریناتی، برخورد می‌کنید که یکی از سه روش فوق مناسب آن زمان برای تمرینات است.

اثر و میوهٔ پرانایاما همانا اودگاتا<sup>۱</sup> یا بیداری کندالینی خفته است. به بیان دیگر هدف اصلی پرانایاما، اتحاد آپانا و پرانا و سوق این زوج متحد به طرف سر است. کندالینی سرچشمهٔ تمام نیروهای سری و پنهانی است.

واچاسپاتی<sup>۲</sup> می‌گوید: «اولین مرحله اودگاتا است که مرحلهٔ ضعیفی است و میزان آن ۳۶ ماترا است. دومین مرحله متوسط است که دو برابر میزان قبلی است و سومین مرحله که قوی و شدید است، سه برابر میزان اولیه می‌باشد. این پرانایامایی است که از طریق شمارش سنجیده می‌شود.»

در یوگاسوترا آمده است:

"Bahyabhyān Taravishayakshepi Chatuvṛtṭah" (Yoga Sutra; II, 50)

«چهارمین مرحله، حبس پرانا است که به واسطهٔ هدایت آن به درون یا بیرون صورت می‌گیرد.»

سومین نوع پرانایاما که در سوترای ۵۰ از یوگاسوترای پاتنجلی تشریح شده، زمانی صورت می‌گیرد که اودگاتا، حاصل شده باشد و چهارمین مرحلهٔ پرانایاما زمان بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد. و آن

#### 1. Udghata

۲. Vachaspati: حکیم و فیلسوفی باذوق و نابه‌آسا که علاوه بر آثاری که دربارهٔ منطق نوشته، تصنیفات بسیاری نیز دربارهٔ سایر مکاتب فلسفی هندو تحریر کرده است. از جمله رسالهٔ بهاماتی که دربارهٔ فلسفهٔ ودانتا و رسالهٔ سانکیا تا توکومادی که دربارهٔ فلسفهٔ سانکیها است. به همین سبب است که به او لقب «محبوب شش مکتب فلسفی» داده‌اند. (مترجم ۴. نقل از کتاب ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، داریوش شایگان)

در ارتباط با تثبیت پرانا در نیلوفرهای مختلف (پادما‌ساها یا چاکراها) و سوق آن آرام آرام و مرحله به مرحله به آخرین نیلوفر سر، جایی که سامادهی کامل رخ می‌دهد، است. و این حالت تجلی درونی آن است و ظهور خارجی آن را می‌توان در تغییرات طول تنفس، بسته به تاتوای غالب مشاهده کرد. تجربه پرانا را در درون و برون می‌توان داشت.

از طریق کسب مهارت تدریجی بر سه نوع اولیه پرانایاما، نوع چهارم حاصل می‌شود. در مرحله سوم پرانایاما، توجه از فضا کم است و تنها با یک تلاش کوچک، توقف تنفس رخ می‌دهد و سپس توسط فضا، شمارش و زمان اندازه‌گیری می‌شود و نهایتاً تنفس، حالت دیرگا<sup>۱</sup> (طولانی) و سوکشما<sup>۲</sup> (ظریف) به خود می‌گیرد.

مرحله چهارم، نیز مانند مرحله سوم با کمی سعی صورت می‌گیرد و در این مرحله اگرچه آگاهی از فضای دم و بازدم قابل تجربه است، تسلط و احاطه بر تمام حالات به تدریج کسب می‌شود.

به هر حال اگر تمرینات پرانایاما، مرتباً انجام شوند، مراحل مختلف تکامل به مرور حاصل خواهند شد. پس از مهارت در هر مرحله، تمرینات مرحله بعدی را باید آغاز نمود. نیروهای پنهانی خاص در هر مرحله، خود را توسعه داده و غنی‌تر می‌کنند.

### ۱-۳- سه مرتبه پرانایاما

همان طور که ذکر شد، پرانایاما سه مرتبه آدهاما، مادهیاما، اوتاما (ابتدایی)، متوسطه و پیشرفته) دارد. آدهاما، ۱۲ ماترا و مادهیاما ۲۴ ماترا و اوتاما ۳۲ ماترا را دربر می‌گیرند. این مقادیر برای پورا‌کا یا دم می‌باشد و نسبت بین پورا‌کا، کمبا‌کا و رچا‌کا، ۱:۴:۲ می‌باشد.

پورا کا یعنی دم، کمباکا به معنای حبس دم و رچاکا بازدم است. اگر شما به مدت ۱۲ ماترا دم بکشید و ۴۸ ماترا کمباکا کنید و به میزان ۲۴ ماترا بازدم انجام دهید در مرحله آدهاما قرار دارید. این قاعده برای در مرحله دیگر پرانایاما نیز مطرح است. آدهاما را به مدت یک ماه تمرین کنید و بعد مادهیاما را برای سه ماه و در نهایت اوتاما را انجام دهید. هنگامی که در تمرینات پیشرفت کردید بایستی روزانه ۳۲۰ پرانایاما انجام دهید.

پرانایامایی که همراه با ذکر نباشد، آگاربا پرانایاما<sup>۱</sup> و پرانایامایی که همراه با جاپای ذهنی و ماترا صورت پذیرد، ساگاربا پرانایاما<sup>۲</sup> نامیده می شود و این ماترا می تواند ماترای اُم باشد یا گایاتری ماترا<sup>۳</sup>. ساگاربا پرانایاما صدها بار از آگاربا پرانایاما قوی تر است.

ظهور پرانایاماسیدھی به شدت و تلاش تمرین کننده بستگی دارد. سالکان پرشور و شوق و با حرارت با پراما اوتساها<sup>۴</sup>، ساهاسا<sup>۵</sup> و دریداتا<sup>۶</sup> (حمیت و اشتیاق، بشاشیت و قانع بودن، ابرام و سختی) می توانند در ظرف ۶ ماه به سیدھی (کمال) برسند. در حالی که سالک بی توجهی که همواره منتظر است تا از آسمان برایش باریده شود، کسی که تاندری<sup>۷</sup> و

#### 1. Agarbha Pranayama

#### 2. Sagarbha Pranayama

۳. Gayatri Mantra: ماترای فوق العاده قدرتمندی است که متضمن عبادت و تمنای انسان از خداوند، جهت اعطای آگاهی والاتر و توسعه آن، بخشش جهل و گناهان او و اهدای زندگی خوب و همراه با صلح و آرامش برای انسان در روی زمین است. گویند براهما گایاتری ماترا را در ۲۴ حرف آفرید که در درون هر حرف آن نیروی فوق العاده عظیمی نهفته بوده و از آزاد شدن این نیروها وداها و دیگر علوم ودیک پدید آمده اند. و متن ماترا به قرار زیر است:

"Om Bhoor Bhuvah Swaha" "Tat Savitur Varenym" "Bhargo Devasya

Dheemahi" "Dhiyo Yo Naha Prachodayat". مترجم.

#### 4. Prama-Utsaha

#### 5. Sahasa

#### 6. Dridhata

#### 7. Tandri



آلاسیا<sup>۱</sup> (خواب‌آلوده و تنبل) است، حتی پس از گذشت هشت یا ده سال هیچ پیشرفتی نخواهد کرد.

آهسته و استوار حرکت کنید و در این راه، شکیبایی و اعتقاد و ایمان، حمیت و امیدواری و توجه داشته و ثابت قدم باشید، شما آماده کسب موفقیت هستید.

Nil-Desperandum – هرگز ناامید نشوید.

#### ۱-۴- کمباکای ودانتیک<sup>۲</sup>

سالک بدون هیچ انحراف و پریشانی و با ذهنی آرام و ساکت باید پرانایاما کند. دم و بازدم هر دو باید متوقف شوند و سالک منحصرأ باید بر برهمن تکیه کند که همانا او والاترین هدف و مقصود زندگی است. قطع تعلق نسبت به تمام اشیاء و چیزهای دنیوی، همانا رچاکا است و به کف آوردن علوم روحانی و شاستراها، پوراکا می باشد و حفظ چنین آگاهی و دانشی در درون، کمباکا نامیده می شود. کسی از قیود رهایی می یابد که، بدین سان در چیتای خود عمل کند.

از طریق کمباکا ذهن تحت تسلط درخواهد آمد و تنها از طریق کمباکاست که باید مهارت بر کمباکا محکم و قوی تر گردد.

در درون پراماشیوا<sup>۳</sup> جاری است. ابتدا در براهماگرانتی منفذی ایجاد می شود. آنگاه یوگی پس از شکافتن براهماگرانتی، ویشنوگرانتی و پس از آن رودراگرانتی<sup>۴</sup> را می شکافد. در این زمان است که او از طریق مراسم

1. Alasya

2. Vedantic Kumbhaka

3. Prama Shiva

۴. Granthi: گره، انسداد. گره‌هایی در بدن پرائیک و من‌ن‌بع در بدن ذهنی وجود دارد که مانع از جریان پرانا می شوند. سه گره وجود دارد که اولین گره در حدود مولادهارا و

مذهبی انجام شده در تولدهای مکرر و به واسطه فیض گورو و دواتا و تمرینات یوگا به رهایی و رستگاری نایل می‌گردد.

## ۲. شات کارما<sup>۱</sup>ها (تمرینات نظافتی)

کسانی که طبیعت سُست و بلغمی مزاجی دارند، ابتدا باید بدن خود را پاک و تطهیر کنند. بدین منظور ابتدا باید کریاها را انجام دهند تا خود را برای تمرینات پرانایاما آماده کرده و در نتیجه سریع‌تر به موفقیت برسند. این شش کریا عبارتند از:

۱. دهوتی<sup>۲</sup>. ۲. باستی<sup>۳</sup>. ۳. یتتی<sup>۴</sup>. ۴. تراتا کا<sup>۵</sup>. ۵. نولی<sup>۶</sup>. ۶. کاپالابھاتی

### ۲-۱- دهوتی<sup>۲</sup>

پارچه‌ای نازک (چیت موصلی)<sup>۳</sup> به عرض ۴ انگشت و طول ۱۵ فوت تهیه کرده و در آب ولرم غوطه‌ور کنید. حواشی پارچه باید در تمامی جهات به خوبی دوخته شده باشد و نخ پارچه نباید آویزان باشد. حال آن را به آرامی ببلعید و آن را خارج کنید. روز اول یک فوت آن را ببلعید و رفته رفته این مقدار را افزایش دهید: این عمل واسترا-دهوتی<sup>۴</sup> نامیده می‌شود.

→

سوادهیستانا قرار دارد و به براهماگرانتی مشهور است و دومین ویشنوگرانتی است که حدود مانی‌پورا، آناهاتا و ویشودهی را دربر می‌گیرد و سومین گره رودراگرانتی است که حدود آجنا و ساهاسرا را چاکرا را دربر می‌گیرد. این سه گره مانع از جریان پرانا در طول سوشومنا شده و بنابراین از بیداری چاکراها و صعود کندالینی ممانعت به عمل می‌آورند. مترجم.

1. Shat-Karmas

2. Dhauti

3. Muslin Cloth

4. Vastra-Dhauti

در آغاز ممکن است کمی احساس استفراغ داشته باشید ولی در روز سوم این حالت مرتفع می‌شود.

این تمرین، بیماری‌های معده مانند ورم معده، گولما<sup>۱</sup> (سوءهاضمه)، آروغ، تب، کمر درد، تنگی نفس، پل‌ها<sup>۲</sup> (از بیماری‌های طحال)، جزام، بیماری‌های پوستی و بی‌نظمی‌های بلغم و صفرا را بهبود می‌بخشد. لازم به اجرای هر روزه این تمرین نیست، بلکه هفته‌ای یا دو هفته‌ای یک بار کافی است. پس از اتمام تمرین، پارچه را با آب و صابون بشوید و آن را تمیز نگهدارید. بعد از تمرین یک فنجان شیر بنوشید. در خاتمه تمرین شما احساس درونی خشکی خواهید داشت.

## ۲-۲- باستی<sup>۳</sup>

این تمرین می‌تواند به کمک چوب بامبو<sup>۴</sup> یا بدون آن انجام شود. اما بهتر است یک چوب بامبو داشته باشید. در یک تشت آب که نافتان را آب پوشانیده باشد، بنشینید. در وضعیت اوتکات آسانا<sup>۵</sup> قرار بگیرید تا وزن بدن شما بر روی قسمت جلویی پاها بیفتد و پاشنه‌ها به سمت عقب فشار بیاورند. یک لوله بامبو به درازای ۶ انگشت بردارید و پس از آن که آن را با وازلین یا صابون و یا روغن کرچک چرب کردید، به اندازه چهار انگشت آن را در مقعد داخل کنید. سپس مقعد را منقبض کنید و آب را به آرامی به درون روده‌ها بکشید. به خوبی آن را داخل روده‌ها تکان دهید و سپس آن را خارج نمایید. این فن به جالاباستی<sup>۶</sup> مشهور است و پل‌ها، اختلالات دستگاه اداری، گولما، میالگا<sup>۷</sup>، ادم یا خیز<sup>۸</sup>، اختلالات گوارشی، بیماری‌های طحال و روده و بیماری‌های ناشی از زیادی باد، بلغم و صفرا را بهبود می‌بخشد.

1. Gulma

2. Plecha

3. Basti

4. Bambo Tube

5. Utkatasana

6. Jala-Basti

7. Myalga

8. Drapsy

روش دیگری از فن باستی وجود دارد که از آب استفاده نمی شود و به استولاباستی<sup>۱</sup> مشهور است. در وضعیت پاستچی موتان آسانا<sup>۲</sup> بنشینید و به آرامی قسمت های شکمی و روده ای را با حرکاتی به سمت پایین به شدت تکان دهید و عضلات اسفنکتر مقعد را منقبض نمایید. این عمل اختلالات بطنی و بیبوست را رفع می کند اما اثر آن به اندازه جالاباستی قوی و مؤثر نیست.

۲-۲-۲-۲-۲

نخ نازکی<sup>۴</sup> به اندازه ۱۲ انگشت (۱/۴ ارج یا ذراع<sup>۵</sup>) و بدون گره تهیه کنید. آن را داخل یکی از سوراخ‌های بینی کنید و آنقدر این عمل را ادامه دهید تا از دهان خارج شود و آن را با دست دیگر بگیرید. نیز می‌توانید آن را از یک سوراخ وارد کرده و از سوراخ دیگر بینی خارج کنید. نخ باید سریشم‌اندود شود تا سفت شده و به راحتی عبور کند.

این کریا، کاسه سر را پاک کرده و موجب صافی و تیزی قوه بینایی می شود. به واسطه این کریا، ورم غشاء مخاطی و زکام بهبود می یابد.

۲. *Pastchimothanasana*: آسانایی که پاها به سمت جلو دراز است و بدون این که کمر خم شود از ناحیهٔ لگن به سمت جلو خم می‌شوند (مترجم ← رجوع شود به کُتب هانایوگا)

### 3. Neti

۴. بهتر است از سرنند نتی که مخصوص این کار است، استفاده نمود. مترجم.

۵. معادل ۱۸ تا ۲۲ اینچ (به طول آرنج تا نوک انگشتان وسط).

## ۲-۴- نولی<sup>۱</sup>

یک دم عمیق و آرام انجام داده و به دنبال آن یک بازدم سریع انجام دهید و تمام هوای ریه‌ها را خارج کنید. سر را به طرف پایین خم کنید و عضله راست شکمی را مجزا کرده و آن را از سمت چپ به راست و بالعکس بچرخانید. این عمل یبوست را دفع کرده و آتش هاضمه را افزایش می‌دهد و تمام اختلالات روده‌ای را برطرف می‌کند.

## ۲-۵- ترا تا کا<sup>۲</sup>

بر روی اجسام کوچک به طور مداوم و بدون پلک‌زدن و با ذهنی متمرکز خیره شوید تا زمانی که اشک از چشمانتان سرازیر شود. به واسطه این تمرین، تمام بیماری‌های چشم برطرف می‌شود و ذهن ثبات بیشتری می‌یابد. سیده‌ی شامباوی<sup>۳</sup> به دست می‌آید و قدرت اراده توسعه یافته و موجب روشن‌بینی می‌گردد.<sup>۴</sup>

## ۳- فنون و تمرینات پرانایاما

شما در بسیاری از فعالیت‌های روزانه، ناآگاهانه پرانایاما را انجام می‌دهید. زمانی که کتاب داستان احساسی می‌خوانید و یا وقتی که یک مسئله ریاضی حل می‌کنید، ذهن شما کاملاً معطوف و مجذوب آن موضوع می‌گردد و اگر در این حالت به تنفس خود توجه نمایید، مشاهده می‌کنید که تنفس شما بسیار آرام و موزون شده است.

1. Nauli

2. Trataka

3. Sambhavi Siddhi

۴. بحث در مورد شات کارماها گسترده است و از حوصله این کتاب خارج (مترجم - رجوع کنید به کتب هاتا یوگا).

هنگامی که یک داستان غم‌انگیز و محزون را در یک تأثر و یا در یک فیلم مشاهده می‌کنید، و یا وقتی که خبر خوشحال‌کننده یا ناراحت‌کننده‌ای را می‌شنوید و یا وقتی که اشک شادی یا غم می‌ریزد و یا از خنده منفجر می‌شوید، در همه این حالات تنفس شما کند می‌شود و پرانا یا ما خود بخود صورت می‌گیرد.

در شاگردانی که شیرش آسانا<sup>۱</sup> را انجام می‌دهند و یا کسانی که مراقبه و تمرکز می‌کنند و یا در تمرینات جاپا، دیانا و یا براهما-ویچارا<sup>۲</sup> جذب شده‌اند، تنفس آرام و آرام‌تر می‌گردد و آهنگ موزونی را به خود می‌گیرد و عملاً پرانا یا ما صورت می‌پذیرد. از این مثال‌ها به خوبی مشهود است که وقتی که ذهن عمیقاً بر روی چیزی متمرکز می‌شود، تنفس آرام‌تر شده و با ضرب آهنگی ملایم صورت می‌گیرد.

پرانا، ذهن و ویریا<sup>۳</sup> (انرژی وابسته به منی) در ارتباط محکمی با هم هستند. اگر بتوانید ذهن را کنترل کنید، پرانا و ویریا خود بخود کنترل خواهند شد. و اگر پرانا را کنترل کنید، ذهن و ویریا تحت احاطه شما خواهند بود. و اگر بتوانید ویریا را به واسطه رعایت حالت آکاندا براهماچاریا<sup>۴</sup>، بدون خارج کردن حتی یک قطره منی به مدت ۱۲ سال حفظ کنید، آنگاه احاطه بر ذهن و پرانا نیز به راحتی میسر خواهد بود.

همان طور که باد و آتش با هم مرتبط هستند، بین پرانا و ذهن نیز ارتباطی است. همان گونه که باد موجب شعله‌ور شدن آتش می‌گردد، پرانا نیز موجب تشویش ذهن می‌گردد. حال اگر باد را کنترل کنیم آتش یکنواخت می‌سوزد. هاتایوگی‌ها به واسطه کنترل پرانا از تشویش ذهن جلوگیری نموده و به تدریج به برهنه نزدیک می‌شوند در حالی که این عمل را راجایوگی‌ها، از طریق کنترل ذهن صورت می‌دهند.

۱. Sirshasana: آسانای ایستادن روی سر، مترجم.

2. Brahma-Vichara

3. Viriya

4. Akhanda-Brahmacharia

حال به فنون و تمریناتی می‌پردازیم که در کنترل پرانا بسیار مؤثر می‌باشند.

### ۳-۱- تمرینات اولیه و مقدماتی

#### ۳-۱-۱- تمرین تنفسی عمیق

یک نفس عمیق شامل یک دم عمیق و کامل و یک بازدم عمیق و یکنواخت از طریق بینی است. روش انجام این تمرین به صورت زیر است:

۱. بایستید. دست‌ها را در مفصل ران مابین قسمت ران و تهیگاه قرار دهید. آرنجها به سمت بیرون باشند ولی به طرف عقب فشار نیاورند. راحت باشید.

۲. سینه‌ها را به طرف بالا بکشید و با دست‌ها به سمت پایین به مفصل ران فشار وارد کنید. خلأیی در اثر این عمل ایجاد می‌شود و هوا به خودی خود وارد ریه‌ها می‌گردد.

۳. پره‌های بینی را کاملاً باز نگه دارید و از بینی به عنوان یک پمپ مکش استفاده نکنید، بلکه بینی باید به عنوان یک مسیر انفعالی برای عبور هوای دم و بازدم عمل کند. هیچ صدایی در هنگام دم و بازدم ایجاد نکنید، به خاطر داشته باشید که تنفس صحیح، بدون صدا می‌باشند.

۴. تمام بالاتنه را بکشید و منبسط کنید.

۵. بالا سینه را خم نکنید و آن را تحت فشار قرار ندهید. و ناحیه شکم را به صورت طبیعی و وانهاده نگه دارید.

۶. سر را زیاد به عقب خم نکنید و ناحیه شکم را به طرف داخل نکشید. شانه‌ها را بالا بکشید و زیاد آنها را به سمت عقب نکشید.

در هنگام بازدم به صورت زیر عمل کنید:

۱. فرایند بازدم به راحتی و با استراحت و وانهادگی عضلات تنفسی

- صورت می‌گیرد. سینه به واسطه وزن خود پایین می‌آید. ولی اجازه دهید دنده‌ها و بالاتنه به تدریج به طرف پایین حرکت کنند.
۲. بدن را خیلی به سمت جلو خم نکنید و از خم کردن سینه هم پرهیز کنید. سر و گردن و تنه را در یک خط مستقیم نگه دارید.
۳. سینه را منقبض کرده و سپس دنده‌های پایینی و شکم را به سمت بالا حرکت دهید. تا هوای داخل ریه‌ها کاملاً خالی شوند.
۴. دم و بازدم باید از طریق بینی صورت بگیرند و بدون کوچکترین صدایی بازدم انجام شود.
۵. پس از عمل دم، حبس دم نکنید و فوراً بازدم را انجام دهید. پس از این که به اندازه کافی در تمرینات تنفس پیشرفت کردید می‌توانید آرام آرام حبس نفس را بسته به ظرفیت تنفسی خودتان از ۵ ثانیه تا ۱ دقیقه، به تمرین اضافه کنید.
۶. هنگامی که یک دور تمرین که شامل سه تنفس عمیق است، پایان یافت، می‌توانید کمی استراحت کنید (مکث تنفسی) که می‌تواند با انجام چند تنفس ساده و طبیعی توأم باشد. در طی مکث تنفسی در یک وضعیت راحت و مطلوب در حالی که دست‌ها روی مفصل ران قرار دارد بایستید. سپس دور دوم را آغاز کنید.
- تعداد دورهای معین شده، بستگی به ظرفیت تمرین‌کننده دارد. ۳ یا ۴ دور انجام دهید و هر هفته یک دور اضافه کنید.

### ۳-۱-۲- تمرینات چهارگانه

تمرین شماره ۱: از هر دو پره بینی به آرامی و ملایمت نفس بکشید. نفس را حبس نکنید. سپس به آرامی بازدم انجام دهید. ۱۲ مرتبه این عمل را تکرار کنید. این یک دور تمرین است. شما می‌توانید بسته به ظرفیت،



قدرت و زمانی که در اختیار دارید، ۲ تا ۳ دور این تمرین را انجام دهند.

تمرین شماره ۲: در وضعیت پادما سانا بنشینید، چشمها را بسته و بر روی تری کوتی<sup>۱</sup> (فضای بین دو ابرو) تمرکز کنید. پره راست بینی را با شست دست راست بسته و با پره چپ بینی به آرامی و تا حدی که احساس راحتی دارید، دم بکشید. سپس از همان پره عمل بازدم را به آرامی انجام دهید. ۱۲ بار این عمل را انجام دهید. این یک دور است.

سپس با انگشت انگشتی و کوچک، پره چپ بینی را بسته و با پره راست دم بکشید و از همان پره نیز عمل بازدم را انجام دهید. این مرحله را نیز ۱۲ بار تکرار کنید. این نیز یک دور تمرین است.

نکته مهم این است که در حین دم و بازدم هیچ صدایی نباید ایجاد شود. ایشتا مانترا<sup>۲</sup> خود را در حین تمرین تکرار کنید.

این تمرین را در هفته دوم دو دور و در هفته سوم سه دور انجام دهید.

هنگامی که یک دور تمرین به پایان می‌رسد، به مدت دو دقیقه استراحت کنید. اگر در پایان هر دور، چند نفس طبیعی و عادی بکشید، به شما استراحت کافی خواهد داد تا برای دور بعدی سرحال و بانشاط باشید. در این تمرین کمباکا وجود ندارد و شما می‌توانید بسته به قدرت و ظرفیتان دورهای تمرین را زیاد کنید.

تمرین شماره ۳: در آسانای خود بنشینید. پره راست بینی را با شست دست راست ببندید و به آرامی از پره چپ دم بکشید، آنگاه پره چپ را با انگشت انگشتی و کوچک ببندید و انگشت شست دست راست را از پره راست بردارید و از پره راست بینی به آرامی بازدم انجام

دهید. سپس به آرامی و تا آنجا که می‌توانید از پره راست دم کشیده و از پره چپ با برداشتن انگشتان و بستن پره راست، به آرامی بازدم انجام دهید. ۱۲ مرتبه این مراحل را تکرار کنید. این یک دور خواهد بود.

تمرین شماره ۴: بر روی ماترای Om یا پراناوا، کلام متعالی که از سه حرف A و U و M تشکیل شده است، تمرکز کنید.

از پره چپ بینی که در ارتباط با آیدانادی است به مدت ۱۶ ماترا دم بکشید و در حین این عمل روی حرف A تمرکز کنید و به مدت ۶۴ ماترا حبس دم کنید و در این ضمن به روی حرف U تمرکز کنید و سپس از پره راست بینی به مدت ۳۲ ماترا بازدم کنید و در این حین بر روی حرف M تمرکز کنید. طبق روش ذکر شده، بارها و بارها تمرین کنید. با ۲ الی ۳ دور شروع کنید و به تدریج آن را تا ۲۰ الی ۳۰ دور بسته به ظرفیت و توانتان افزایش دهید.

در ابتدا نسبت ۲:۴:۱ را حفظ کنید، و در نهایت آن را به نسبت ۳۲:۶۴:۱۶ افزایش دهید.

### ۳-۱-۳- پرانایاما در شاواسانا<sup>۱</sup>

به آرامی بر روی پتو یا گلیمی به پشت دراز بکشید. پاها به سمت جلو و کشیده باشند و دستها را در اطراف بدن روی زمین قرار دهید. پاشنه پاها کنار هم باشند اما پنجه پاها می‌توانند از هم فاصله داشته باشند. تمام عضلات را وانهاده کنید.

از هر دو پره بینی بدون این که صدایی تولید شود، دم بکشید تا آنجایی که راحت هستید حبس دم کنید و سپس از هر دو پره بینی نفس را

به آرامی خارج کنید. این یک دور تمرین است. این تمرین را ۱۲ بار صبح و ۱۲ بار عصر انجام دهید. اگر تمایل داشته باشید می‌توانید تنفس "آسان و راحت" را نیز انجام دهید. این فن ترکیبی از آسانا، پرانایاما و مراقبه و استراحت است و نه تنها به بدن استراحت می‌دهد بلکه ذهن را نیز آرام و ساکت می‌کند. راحتی، آسایش و آرامش را ایجاد می‌کند و برای مردم مثنی بسیار مطلوب و مناسب است. کسانی که ضعیف هستند می‌توانند پرانایاما را در این وضعیت در حالی که روی زمین یا در تخت‌خواب دراز کشیده‌اند، انجام دهند.

### ۳-۱-۴- پرانایاما در حین قدم‌زدن

در هنگام راه‌رفتن، سر را بالا نگه دارید و شانه‌ها را به عقب بکشید و سینه را باز و منبسط کنید. با هر دو پره بینی به آرامی طی شمارش سه Om (به طور ذهنی) - در هر قدم یک Om - دم بکشید. سپس طی ۱۲ شماره "Om" حبس دم کنید و آنگاه بازدم را با ۶ شماره Om به آرامی انجام دهید. استراحت و مکث تنفسی را بعد از یک دور پرانایاما به مدت ۱۲ Om انجام دهید (یعنی تنفس عادی و طبیعی باشد). اگر همراهی Om با قدم‌هایتان، برای شما دشوار است می‌توانید شمارش Om را بدون هماهنگی با قدم‌ها انجام دهید. تکنیک کاپالابھاتی نیز حین قدم‌زدن می‌تواند انجام شود. کسانی که خیلی گرفتار هستند می‌توانند پرانایاما را در حین قدم‌زدن انجام دهند یعنی با یک تیر دو نشان بزنند.

پرانایاما در حین قدم‌زدن در مکانی باز که نسیم ملایم و مطبوعی در ورزش است بسیار مطبوع و خوشایند می‌باشد و تا حد قابل ملاحظه‌ای موجب تقویت و نیرومندی خواهد شد. تمرین کنید و اثر سودمند این پرانایاما را احساس کنید.

۳-۱-۵- پرانایامای آسان و راحت<sup>۱</sup>

در اتاق مراقبه خود در وضعیت سیدهاسانا یا پادماسانا در مقابل تصویر ایشثادواتای خود (راهبرالوهی)<sup>۲</sup> بنشینید. پره راست بینی را با شست دست راست ببندید و هوا را بسیار آرام از پره چپ بینی به درون بکشید. سپس پره چپ را با انگشتان کوچک و انگشتی ببندید و هوا را تا زمانی که برایتان راحت است و قادرید، نگه دارید و سپس شست دست راست را از پره راست بردارید و بسیار آرام از پره راست هوا را خارج کنید. نیمی از تمرین بدین نحو صورت گرفته است. برای نیمه دیگر تمرین هوا را از پره راست وارد کنید و پس از حبس دم مانند حالت قبل، هوا را از پره چپ آرام آرام خارج کنید. کل این شش مرحله یک دور تمرین را تشکیل می دهند. ۲۰ دور صبح و ۲۰ دور عصر این تمرین را انجام دهید و به تدریج تعداد آن را بیشتر کنید. در حین تمرین حالت باوا<sup>۳</sup> داشته باشید. به این معنی که احساس کنید با ورود هوا به سیستم بدن شما تمام دایوی سمپات<sup>۴</sup>ها (کیفیات الوهی و خدایی) مانند رحمت و بخشش، عشق، بخشنندگی، سانتی<sup>۵</sup>، سرور و شادی و ... به درون شما راه می یابند و بالعکس کلیه آشوری سمپات<sup>۶</sup>ها (کیفیات بسیار بد و شیطانی) مانند شهوت، هوا و هوس، عصبانیت، حرص و آز و ... همراه با بازدم از شما خارج می شوند. ماتراهای Om یا گایاتری را در هنگام پوراکا، رچاکا و کمباکا، تکرار کنید. ساداکاهای بسیار فعال می توانند روزانه ۳۲۰ کمباکا در چهار نشست ۸۰ تایی انجام دهند. این پرانایاما تمام بیماری ها را دفع

1. Sukha Purvaka

2. Guiding Deity

3. Bhava

4. Daivi Sampat

۵. Santi: صلح و آرامش.

6. Asuri Sampat

می‌کند، نادی‌ها را تصفیه کرده و تداوم در تمرکز ذهن را بیشتر می‌کند، هضم غذا را بهبود می‌بخشد، آتش هاضمه و اشتها را افزوده و به حفظ براهماچاریا کمک می‌کند و کندالینی خفته را که در مولادهارا چاکرا قرار دارد، بیدار می‌کند. تصفیه و پاکسازی نادی‌ها به سرعت صورت می‌گیرد و شما حالت به هواپری (بلندشدن از روی زمین) خواهید داشت.

### ۳-۱- ۶-کمباکای خارجی (بایا)

۳ بار Om را در حالی که هوا را از پره چپ بینی به داخل می‌کشید، تکرار کنید و بلافاصله بدون نگهداشتن نفس از پره راست بینی آن را به مدت ۶ Om خارج کنید و سپس به مدت ۱۲ Om حبس بازدم کنید. مشابه همین حالت از پره راست بینی دم کشیده و از پره چپ خارج کرده و حبس بازدم کنید. این تمرین را ۶ بار صبح و ۶ بار عصر انجام دهید. به تدریج شماره دورها و مدت زمان کمباکا را افزایش دهید ولی هرگز به خودتان فشار وارد نکنید که منجر به خستگی و کوفتگی شما بشود.

### ۳-۱- ۷-تنفس مسجع

تنفس در مردم اعم از مرد و زن بسیار نامنظم و بی‌قاعده است. در هنگام بازدم، پرانا به میزان ۱۶ دیجیت خارج می‌شود در حالی که در هنگام دم ۱۲ دیجیت وارد می‌شود، در این بین ۴ دیجیت از دست می‌رود. اما اگر شما به اندازه ۱۶ دیجیت یعنی به اندازه بازدم هوا را وارد ششها کنید، آنگاه تنفس شما مسجع یا آهنگین می‌شود. به واسطه تمرین تنفس مسجع می‌توانید به خوبی استراحت کنید و لذت ببرید. شما می‌توانید

مرکز تنفسی را در مغز حرام و به واسطه آن سایر اعصاب مرتبط را کنترل کنید چرا که این مرکز تنفسی اثر کنترلی بر اعصاب دیگر دارد. اگر واحدهای دم و بازدم یکسان باشد، تنفس شما مسجع و آهنگین خواهد بود.

اگر شما با ۶ شماره Om دم بکشید می‌بایست با ۶ شماره Om نیز بازدم انجام دهید. این امر تمام سیستم را هماهنگ و متعادل می‌نماید. نیز بدن مادی، ذهن، ایندریاها را هماهنگ و موزون نموده و سیستم عصبی را تسکین داده و آرام می‌نماید. در آن صورت شما آرامش کامل و سکون را تجربه خواهید کرد. تمام فعالیت‌ها و هیجانات همراه با جوش و خروش در شما فروخواهد نشست و چشمه‌های جنبش و انگیزش خشک خواهد گردید.

تنوع دیگری از این فن نیز وجود دارد. به اندازه ۴ Om هوا را وارد ششها بکنید (از هر دو پره) و به مدت ۸ Om حبس دم کنید (کمباکای درونی)، از هر دو پره به میزان ۴ Om بازدم کنید و برای ۸ Om حبس بازدم نمایید. (کمباکای بیرونی)

مراحل بالا را بسته به قدرت و ظرفیت‌تان چند بار تکرار کنید. به مرور می‌توانید، مدت زمان طی شده در دم و بازدم را به مدت ۸ Om و کمباکا را به مدت ۱۶ Om برسانید. اما تا زمانی که از قدرت و نیروی خود در جهت افزایش زمان مراحل تنفس مطمئن نشدید، به این کار مبادرت ننمایید. شما می‌بایست در تمرینات خودتان احساس خوب و لذت‌بخشی داشته باشید و احساس فشار و کشش زاید در تمرینات را نداشته باشید. توجه خودتان را به آهنگ تنفس معطوف کنید و آن را حفظ نمایید. توجه داشته باشید که ریتم تنفس (برابری طول دم و بازدم) از طول و مدت تنفس مهمتر است. شما باید این آهنگ و ریتم را در سرتاسر بدن

خود احساس کنید. این تمرین شما را کامل خواهد کرد. صبر و شکیبایی و پشتکار مورد نیاز است.

### ۳-۱-۸- پرانایاما برای بیداری کندالینی

در هنگام این تمرین بر روی مولادهارا چاکرا که در بن ستون فقرات قرار دارد و به شکل مثلث است و مقر شاکتی کندالینی می باشد، تمرکز کنید. پره راست یینی را با شست دست راست ببندید و از پره چپ دم بکشید در حالی که سه بار Om را تکرار می کنید. تصور کنید که پرانا (انرژی کیهانی) همراه عمل دم وارد بدن شما می شود. سپس پره چپ را با انگشتان انگشتی و کوچک ببندید و نفس را به مدت ۱۲ Om حبس کنید و جریان انرژی را مستقیماً به طرف پایین در امتداد ستون فقرات به سمت نیلوفر سه گوش - مولادهارا چاکرا - بفرستید. تصور کنید که این جریان انرژی بر نیلوفر سه گوش ضربه وارد می کند و کندالینی را بیدار می سازد. سپس به آرامی از پره راست در حالی که شش بار Om را تکرار می کنید، بازدم کنید. تمرین را از پره راست مجدداً آغاز کنید و مانند حالت قبل عمل کنید و همان واحدها و تصورات و احساسات را مورد استفاده قرار دهید. این پرانایاما به سرعت کندالینی را بیدار می کند. این تمرین را سه بار صبح و سه بار عصر انجام دهید و به تدریج به صورت آگاهانه تعداد و دور و زمان آن را بسته به ظرفیت و قدرت تان افزایش دهید.

در این تمرین مهمترین نکته، تمرکز روی مولادهارا چاکرا می باشد، اگر میزان تمرکز زیاد باشد و پرانایاما به دقت و منظم انجام شود، کندالینی به سرعت بیدار می شود.

### ۳-۱-۹- پرانایاما همراه با مانترا

در ارتباط با پرانایامای همراه با مانترا، در ایشوارا گیتا<sup>۱</sup> آمده است:

«هنگامی که سالک حبس دم نمود، گایاتری مانترا را سه مرتبه، و مانترای ویاریتیس<sup>۲</sup> را در ابتدا، و سیراس<sup>۳</sup> را در انتها، و پراناوا را در انتهای هر دوی آنها تکرار می‌کند. این است تعدیل و تنظیم تنفس.»

نفس بالارونده و پایین‌رونده باید متوقف شود. تنظیم تنفس باید به واسطه پراناوا صورت پذیرد، البته به مقتضای واحدهای سنجش مانترا.

زمزمه پراناوا به تنهایی برای پاراماها مسانیا سینها<sup>۴</sup> مفهوم خاصی دارد. در اسمریتی<sup>۵</sup>ها این مهم بیان شده است:

«تأمل و تمرکز عادی از طریق دم و سایر مراحل تنفسی بایستی در ناف، قلب و پیشانی (اشاره به براهما، ویشنو، و شیوا است) صورت پذیرد. اگرچه برای پارام‌ها مساها تنها چیز قابل تأمل، برهمن توصیف شده است.»

عبارت «کنترل زاهدانه خود، عبارتست از تمرکز و تأمل بر روی برهمن از طریق پراناوا» توصیف شروتی‌هاست.

### ۳-۲- فنون اصلی پرانایاما

در این گروه تمرینات اساسی و اصلی پرانایاما قرار گرفته‌اند که از اهمیت بسزایی برخوردارند و هر یک را به تنهایی توضیح خواهیم داد.

1. Ishvara Gita

2. Vyahritis

3. Siras

۴. Paramahansa Sannyasins: بالاترین مقام در سنت سانیا سینها.

۵. Smiritis: چیزی که نوشته شده و به یاد آورده می‌شود. مترن مقدس هندو به سه دسته شروتی‌ها (وداها) و اسمریتی‌ها (نوشته‌شده‌ها، مثل مترن آگاماها و پوراناها) و نیایا (به معنای منطق و استدلال، فلسفه ودانتا) تقسیم می‌شوند. مترجم.



### ۳-۲-۱- کاپالابھاتی

Kapala یک واژه سانسکریت است و به معنای جمجمه و یا کاسه سر می‌باشد. Bhati به معنی درخشیدن و تابش است و Kapalabhati عبارت از تمرینی است که موجب درخشش و تابش کاسه سر می‌شود. این تمرین جزء شات کارماها هم محسوب می‌گردد.

در وضعیت پادما سانا بنشینید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید و چشم‌ها را ببندید. پوراکا و رچاکا را به سرعت انجام دهید. این عمل باید با قدرت و شدت خیلی زیادی صورت گیرد که شخص فراوان، عرق خواهد کرد که اثر خوبی از تمرین خواهد بود. در این پرانایا ما کمباکا وجود ندارد و رچاکا نقش مهم و برجسته‌ای را ایفا می‌کند در حالی که پوراکا ضعیف و آرام و طولانی (دیرگا)<sup>۱</sup> می‌باشد. اما رچاکا بایستی با سرعت و قدرت به واسطه انقباض پیایی عضلات شکمی به سمت داخل صورت گیرد. و در هنگام پوراکا عضلات شکمی رها می‌شوند. کسانی که در کاپالابھاتی مجرب و کارکشته می‌شوند، می‌توانند تمرین باستریکا<sup>۲</sup> را به راحتی انجام دهند. بعضی‌ها ستون فقرات خود را خمیده نگه می‌دارند و سر را نیز خم می‌کنند. این حالت مطلوبی نیست سر و تنه باید صاف و قائم باشند و بازدم‌ها سریع و پشت سر یکدیگر باید صورت گیرد. برای شروع می‌توانید در هر ثانیه ۱ بازدم انجام دهید و بعد به دو بازدم در ۱ ثانیه رسانده و آن را افزایش دهید. برای شروع تمرینات می‌توانید هنگام صبح یک دور که شامل ۱۰ عمل بازدم است، انجام دهید. در هفته دوم یک دور هنگام عصر نیز انجام دهید. در هفته سوم دو دور صبح و دو دور عصر تمرین کنید. پس از هر هفته به تدریج و با آگاهی ۱۰ ضربه به هر دور بیفزایید تا تعداد ضربات در نهایت در هر دور به ۱۲۰ عدد برسد.

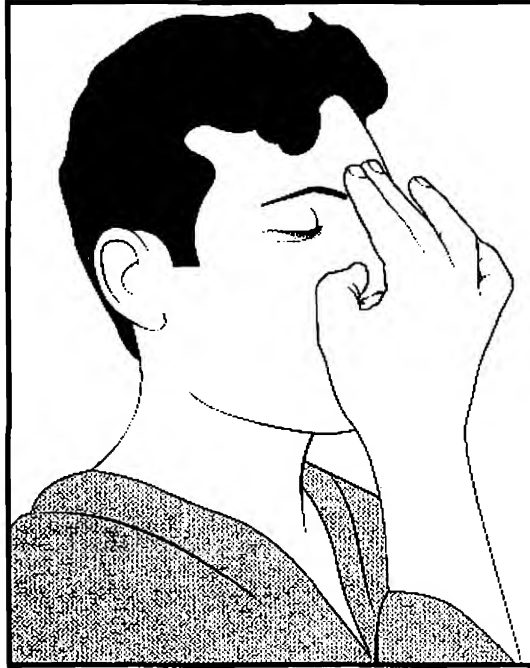
این تمرین سیستم تنفسی و مسیرها و مجاری بینی را تمیز می‌کند و اسپاسم و گرفتگی‌های لوله‌های برونشیول را رفع می‌کند. من تبع تنگی نفس تخفیف یافته و به مرور زمان بهبود می‌یابد. رئوس و گوشه‌های ششها بهتر و مناسب‌تر از اکسیژن پر می‌شوند و در نتیجه محیط مطلوب و مناسبی برای رشد باکتری‌ها بخصوص باسیل توبرکول، مهیا نمی‌گردد. مرض سل به واسطه این تمرین مداوا می‌شود و ششها به طور قابل ملاحظه‌ای توسعه و بسط می‌یابند. دی‌اکسید کربن به میزان زیادی حذف می‌گردد و ناخالصی‌های خون دفع می‌شوند. سلول‌ها و بافت‌ها مقادیر زیادی اکسیژن جذب می‌کنند. فعالیت‌های قلب متناسب شده و سیستم تنفسی و گردش خون به درجه قابل ملاحظه‌ای از مطلوبیت می‌رسند.

## ۲-۲-۲- پرانایاما برای نادی شودهی

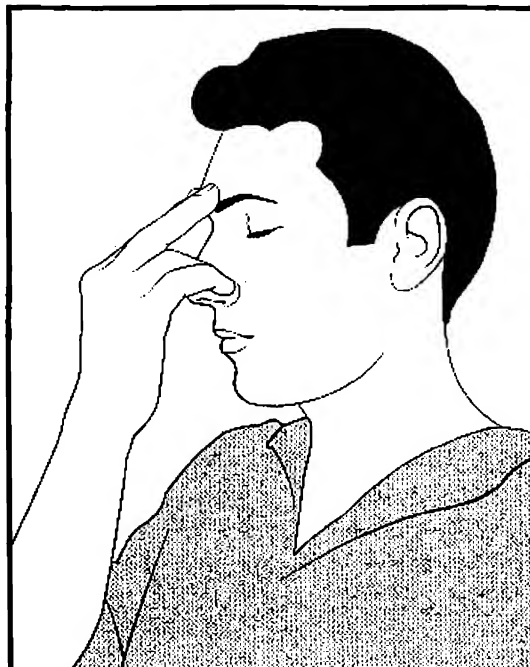
گر نادی‌ها حاوی ناخالصی و کثافات باشند، وایو نمی‌تواند وارد آنها شود. بنابراین در حله اول باید آنها پاک و تصفیه شوند، سپس به مرینات پرانایاما پرداخته شود.

نادی‌ها، طبق دوروش می‌توانند پاک شوند، یعنی سامانو<sup>۱</sup> و نیرمانو<sup>۲</sup>. سامانو یک فرایند ذهنی است که به همراه یک بیجا مانتر<sup>۳</sup> صورت می‌گیرد و نیرمانو شامل تمیزکردن فیزیکی یا شات کارماها می‌باشد. سامانو به شرح زیر است:

۱. در وضعیت پادما سانا بنشینید. روی بیجا کشاورای وایو (Yam) که دودی‌رنگ است، تمرکز کنید. از پره سمت چپ بینی دم بکشید و در این ضمن بیجا کشاورا را ۱۶ بار تکرار کنید. این مرحله پورا کا می‌باشد.



نادی‌شودھی - (از سمت راست) - به موقعیت شست توجه کنید



نادی‌شودھی - (از سمت چپ) - به موقعیت انگشت انگشتی توجه کنید

سپس حبس دم کنید و در این مدت ۶۴ بار بیجا کشارا را تکرار کنید. سپس از پره راست بینی بازدم انجام دهید در حالی که ۳۲ بار بیجا کشارا را تکرار می‌کنید.

۲. ناف جایگاه «تاتوای آتش» است. بر روی این تاتوا تمرکز کنید. سپس از پره راست بینی، هوا را وارد کنید در حالی که ۱۶ بار بیجا آگنی<sup>۱</sup> (Ram) را تکرار می‌کنید. سپس حبس دم کنید و ۶۴ بار بیجا آگنی را تکرار کنید و آنگاه از پره چپ بینی در حالی که ۳۲ بار بیجا آگنی را تکرار می‌کنید، هوا را خارج کنید.

۳. به نوک بینی خیره شوید. از پره چپ بینی دم بکشید و بیجاماترای (Tham) را ۱۶ بار تکرار کنید. نفس را حبس کنید و در حالی که ۶۴ بار ماترای Tham را تکرار می‌کنید، تصوّر کنید شهدی که از ماه جریان می‌یابد، در تمام مجراهای بدن حرکت کرده و آنها را پاک و تطهیر می‌کند سپس از پره راست بینی بازدم انجام دهید و در این حین ۳۲ بار «پرتوی بیجا» (Lam) را تکرار کنید. نادیه‌ها با نشستن در وضعیت آسانا و انجام روشهای گفته شده فوق پاک و تصفیه می‌شوند.

### ۳-۲-۳- یوجایی پرانایاما<sup>۲</sup>

در وضعیت پادماسانا یا سیدهاسانا بنشینید، دهان را ببندید. به آرامی و یکنواخت و با آهنگ یکسانی از هر دو پره بینی دم بکشید تا فضای بینی گلو و قلب را پر کند. نفس را تا زمانی که راحت هستید و می‌توانید، حبس کنید و سپس با بستن پره راست بینی به کمک انگشت شست دست راست از پره چپ بینی هوا را خارج کنید. هنگام دم سینه را کاملاً منبسط و

پهن کنید. در هنگام دم باید با بستن جزئی دهانه نای صدایی خاص تولید شود که بایستی ضعیف و آرام و آهنگ مداوم و ثابتی داشته باشد. این کمباکا حتی در هنگام راه رفتن یا ایستادن هم می‌تواند صورت گیرد. به جای بازدم از پره چپ می‌توانید از هر دو پره بازدم انجام دهید. این فن حرارت را از سر خارج می‌کند. تمرین‌کننده زیبا می‌شود و آتش هاضمه در او بیشتر می‌گردد. کلیه امراض ایجادشده در بدن از بین رفته و جالو دارا<sup>۱</sup> (خیز شکمی) بهبود می‌یابد. نیز بلغم گلو، آسم، سل، برطرف شده و انواع بیماریهای قلبی و ریوی و بیماریهایی که از نقصان اکسیژن ورودی به بدن ناشی می‌شود، نیز رفع می‌گردند. تمرین‌کننده هرگز با بیماریهای بلغم، اعصاب، سوء هاضمه، اسهال خونی، بزرگی طحال، سل، سرفه و تب مواجه نمی‌شود. یوجایی را انجام دهید تا فساد و تباهی و مرگ را از خود دور سازید.

### ۳-۲-۴- شیت کاری<sup>۲</sup>

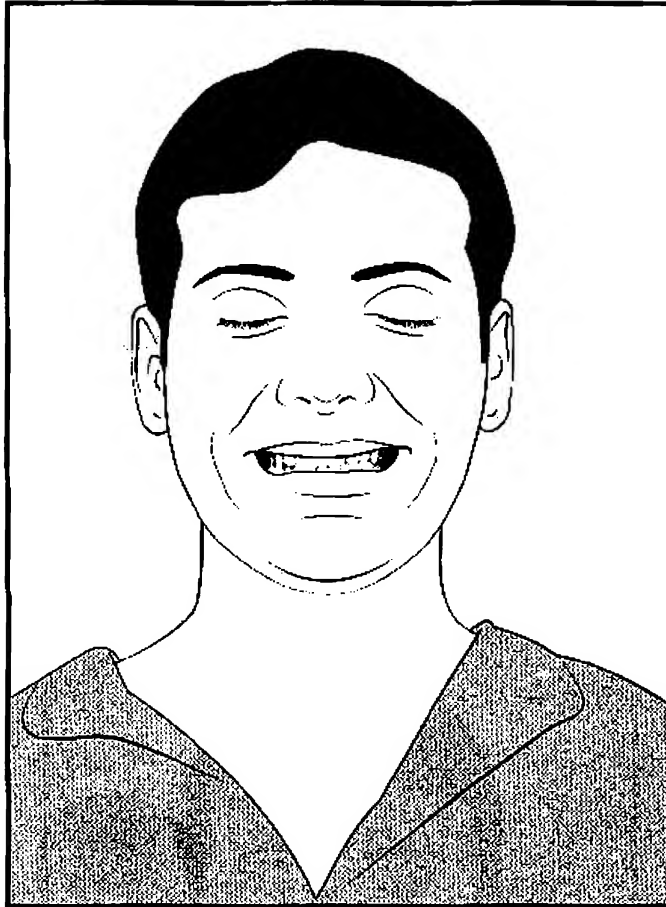
زبان را تا کنید به طوری که نوک زبان سق بالای دهان را لمس کند. سپس هوا را از لابلائی دندانها به درون بکشید، به طوری که صدایی مانند (CCCC) یا (SiSiSi) تولید شود. سپس نفس را تا جایی که راحتید و احساس خفگی نمی‌کنید، حبس کنید و سپس از دو پره بینی به آرامی بازدم انجام دهید. می‌توانید دندانها را روی هم بگذارید و عملیات فوق را انجام دهید.

این تمرین، زیبایی و قدرت بدنی شخص را افزایش می‌دهد و گرسنگی، تشنگی، رخوت و سُستی و خواب را برطرف می‌نماید و قدرت شخص همانند ایندرا<sup>۳</sup> خواهد شد.

1. Jalodara

2. Sitkari

۳. Indra: خدای رعد و طوفان، خدای باروری و برکت و نعمت، که آب را از چنگ غولی که ←

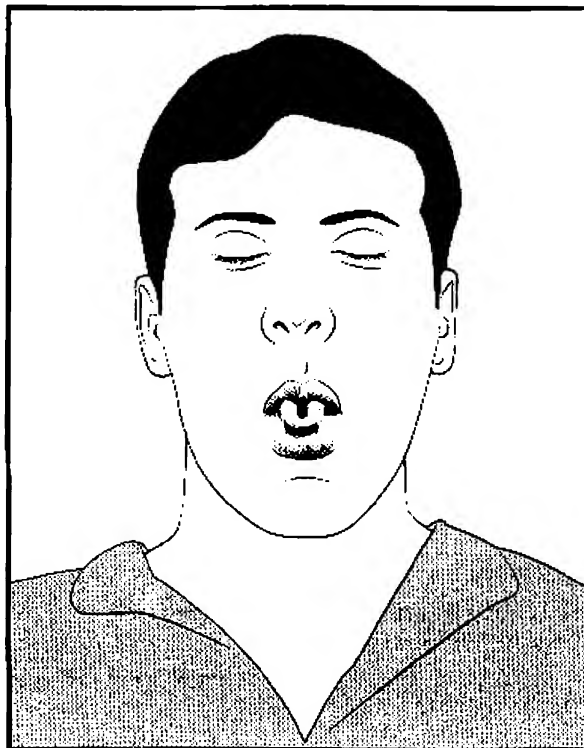


### شیت‌کاری پرانایاما

او الهه یوگی‌ها خواهد شد و قابلیت انجام هر کاری را خواهد داشت. او پادشاه مستقل و بی‌تعلقی می‌گردد. او شکست‌ناپذیر می‌شود و هیچ آسیبی بر او وارد نمی‌شود. هنگامی که احساس تشنگی داشتید، این تمرین را انجام دهید تا سریعاً از تشنگی خلاصی یابید.

### ۳-۲-۵- شیتالی<sup>۱</sup>

زبان را کمی خارج کرده و آن را مانند یک لوله تا کنید. هوا را از میان دهان و از درون این لوله، همراه با ایجاد صدای Si مانند‌ی وارد کنید. نفس را تا آنجا که راحتید، حبس کنید و سپس از هر دو پره بینی هوا را خارج کنید. این تمرین را بارها و بارها انجام دهید. صبح‌ها ۱۵ تا ۳۰ دور انجام دهید. این تمرین می‌تواند در وضعیت پادماسانا، سیدهاسانا و واجراسانا (دو زانو) و یا حتی در حالت ایستاده و قدم‌زدن انجام گیرد. این پرانایاما خون را تصفیه کرده، احساس تشنگی و گرسنگی را فرونشانده و سیستم بدنی را خنک می‌نماید. گولما<sup>۲</sup> (سوءهاضمه مزمن) و پلیها<sup>۳</sup>، بیماری‌های مزمن مختلف التهابی، تب، اثرات بد سم، نیش مار و ... را رفع می‌نماید.



شیتالی پرانایاما

اگر در حال سفر و یا در جنگل بودید و احساس تشنگی بر شما غالب شد و آب نیافتید، می‌توانید این پرانایاما را انجام دهید تا تشنگی شما برطرف شود.

کسی که این تمرین را مرتب انجام دهد، نیش مار و عقرب بر او اثری نخواهد داشت. شیتالی پرانایاما در حقیقت برداشتی از طبیعت، یعنی تنفس مار است. این تمرین شخص را قادر می‌سازد تا پوست خود را به هر شکل و قالب خاصی درآورد و نبود غذا و آب را تحمل کند و در برابر تب و تمام التهابات مصون و مقاوم باشد.

### ۳-۲-۶- باستریکا<sup>۱</sup>

باستریکا در زبان سانسکریت به معنای «دم آهنگری»<sup>۲</sup> است. مکش سریع و دفع هوای با قدرت، سیمای شاخص این تمرین است. دقیقاً مانند یک آهنگر که به سرعت در دم آهنگری می‌دمد، شما نیز باید تنفس خود را سریع انجام دهید.

در وضعیت پادما سانا بنشینید. سر و گردن و تنه را راست و قائم نگهدارید. دهان را ببندید. سپس ده مرتبه مانند دم آهنگری به سرعت دم و بازدم انجام دهید و پیوسته عضلات شکم را منقبض و منبسط کنید.

هنگام انجام این تمرین، صدای هیس مانند تولید می‌شود. شخص باید با بازدم‌های سریع و پشت سر هم، با عضلات شکم ضربه بزند و پس از هر بازدم، یک دم سریع بکشد. پس از انجام بازدم‌ها به تعداد مقرر شده، بازدم آخری دم عمیقی را به دنبال خواهد داشت. و پس از آن باید حبس دم کرد و تا جایی که احساس راحتی وجود دارد، تنفس را نگهداشت و در



نهایت بازدم عمیقی را انجام داد. انتهای این بازدم عمیق یک دور باستریکا را شکل می‌دهد. بعد از اتمام یک دور، با تنفس عادی و طبیعی بایستی به دستگاه تنفسی استراحت داد. این امر شخص را آرام کرده و برای شروع دور دوم آماده می‌نماید.

هر روز صبح این تمرین را سه دور انجام دهید. نیز می‌توانید سه دور دیگر در هنگام عصر تمرین کنید. کسانی که گرفتار و مشغول هستند و فرصت انجام سه دور را ندارند، می‌توانند یک دور از این تمرین انجام دهند چرا که حتی یک دور نیز برای آنها مفید می‌باشد.

باستریکا تمرین قدرتمندی است که آمیزه‌ای از کاپالابھاتی و یوجایی پرانا یا ما می‌باشد. برای شروع، یوجایی و کاپالابھاتی را تمرین کنید، آنگاه خواهید فهمید که باستریکا را می‌توانید به راحتی انجام دهید. برخی این تمرین را خیلی طولانی انجام می‌دهند تا آنجا که خسته می‌شوند. این تمرین موجب تعرق می‌گردد. اگر در حین تمرین احساس سرگیجه داشتید، تمرین را متوقف کنید و چند نفس عادی و معمولی بکشید و پس از آن که حالت سرگیجه و بیهوشی رفع شد، تمرین را ادامه دهید. باستریکا را می‌توانید در زمستان در هنگام صبح و عصر تمرین کنید، اما در تابستان فقط در ساعات خنک صبح به این تمرین مبادرت نمایید.

باستریکا، التهابات گلو را رفع کرده و آتش هاضمه را افزایش داده و بلغم را از بین برده و بیماری‌های بینی و سینه را رفع کرده و آسم و سل و ... را ریشه کن می‌کند. میل و اشتها را تحریک کرده، سه گره (گرانتی) براهما گراتتی، ویشنو گراتتی و رودرا گراتتی را باز می‌کند. بلغمی را که دهانه براهما نادی یا سوشومنا را مسدود کرده، از بین می‌برد. تمام بیماری‌های ناشی از افزایش باد و بلغم و صفرا را برطرف می‌کند و به بدن گرمی

می بخشد. اگر در منطقه‌ای سرد قرار داشتید و لباس کافی برای گرم کردن خود در دست نداشتید، می‌توانید این تمرین را انجام دهید و سریعاً گرم شوید. این تمرین به طور قابل ملاحظه‌ای، نادی‌ها را پاک کرده و در میان کمباکاها، سودمندترین آنهاست.

این تمرین قادر است، پرانا را از سه گره (گراتتی) که دهانه سوشومنا را مسدود کرده‌اند، عبور دهد و کندالینی را به سرعت بیدار کند. تمرین‌کننده از هیچ بیماری رنج نخواهد بُرد و همواره سالم و تندرست خواهد بود.

تعداد دورها و یا بازدم‌ها به واسطه قدرت و ظرفیت تمرین‌کننده تعیین می‌گردد. برخی شاگردان ۶ دور و بعضی دیگر ۱۲ دور انجام می‌دهند. شما می‌توانید طبق سیاق زیر عمل کنید:

۲۰ بار سریع دم و بازدم کنید، سپس از پره راست دم بکشید و تا آن جایی که می‌توانید حبس دم کنید و سپس از پره چپ بازدم کنید. سپس از پره چپ دم بکشید و نفس را تا جایی که می‌توانید حبس دم کرده و از پره راست بازدم کنید. در طول تمرین حالت باوا داشته و Om را ذهناً تکرار کنید.

تنوعات متعددی از باستریکا وجود دارد، که در یک نوع آن فقط از یک پره بینی برای مقاصد خاصی استفاده می‌شود، در حالی که در تنوعی دیگر به طور متناوب از هر دو پره برای دم و بازدم استفاده می‌گردد. کسانی که خواهان انجام تمرین باستریکا به مدت طولانی در یک طریق جدی و شدید هستند باید کیچدی<sup>۱</sup> میل کنند و صبح‌ها قبل از تمرین بایستی، باستی یا عمل تنقیه را انجام دهند.

### ۳-۲-۷- براماری<sup>۱</sup>

در وضعیت سیدهاسانا یا پادماسانا بنشینید. از هر دو پره بینی به سرعت، دم بکشید، به طوری که صدای برامارا (زنبور عسل) ایجاد شود و به سرعت از هر دو پره بینی بازدم کنید به نحوی که صدای «وز» ایجاد شود. این عمل را تا جایی که بدنتان خیس عرق شود، می‌توانید ادامه دهید. در انتها از هر دو پره بینی دم بکشید و به میزان توان حبس دم کنید و سپس از هر دو پره بینی به آرامی بازدم کنید.



#### براماری پرانایاما

در آغاز به دلیل تسریع گردش خون، حرارت بدن افزایش می‌یابد و در انتها به دلیل تعرق بدن، حرارت کاهش می‌یابد. لذتی که شخص در

انجام این تمرین می‌برد، نامحدود و غیرقابل شرح است. با تبخّر در این فن، شاگردان یوگا در سامادهی موفق خواهند بود.

### ۳-۲-۸- مورچها<sup>۱</sup>

در آسانای خود بنشینید. دم بکشید و حبس دم کنید و سپس با فشاردادن چانه به سینه، جالانداراباندا<sup>۲</sup> را انجام دهید. نفس را به همین صورت نگه دارید تا جایی که احساس ضعف بر شما غالب شود، سپس باندا را رها کرده و به آرامی بازدم کنید. این، فنّ مورچهاکماکا می‌باشد چون که ذهن را بی‌حس کرده و شادی و سرور را اعطا می‌کند. امّا این تمرین برای خیلی‌ها مناسب نیست.

### ۳-۲-۹- پلاوینی<sup>۳</sup>

شاگردان یوگا این فن را به مقتضای مهارت خود بایستی انجام دهند. کسی که این پرانایاما را انجام دهد قادر خواهد بود تا به جالاستامبا<sup>۴</sup> مبادرت کند و به هر میزان که می‌خواهد روی آب غوطه‌ور شود. کسی که پلاوینی را انجام می‌دهد قادر است تنها با هوا زندگی کند و چندین روز را بدون خوردن غذا سپری نماید.

در این فن، هوا را مانند آب وارد معده می‌کنند و به نوعی آن را می‌نوشند. بالطبع معده کمی باد می‌کند و در این حال اگر با ضربت آهسته به شکم بزنند، صدای طبل مانند‌ی شنیده خواهد شد.

1. Murchha

۲. Jalandharabhandha: به بخش بانداها رجوع شود.

3. Plavini

۴. Jalastambha: شناوری روی آب.

کمک شخصی که در این پرانایاما، مهارت کافی دارد ضروری است. هوای ایجادشده در معده را می‌توان با آروغ‌زدن خارج کرد.

### ۳-۲-۱- سوریابدا<sup>۱</sup>

در حالت پادماسانا یا سیدهاسانا بنشینید. چشمها را ببندید و پره‌چپ بینی را با انگشتان کوچک و انگشتی ببندید. به آرامی از پره‌راست تا جایی که راحتید دم بکشید. سپس پره‌راست را با شست دست راست ببندید، و با گذاشتن چانه بر روی سینه و فشاردادن آن، حبس دم کنید، (جالانداراباندا). تنفس را نگهدارید تا جایی که از نوک ناخن‌ها و ریشه موها (فولیکولهای مو) عرق خارج شود. البته رسیدن به این درجه راحت و سهل نیست، بلکه باید به تدریج زمان کمباکا را افزایش داد. سپس با بستن پره‌راست با شست راست و بازکردن پره‌چپ به آرامی و بدون تولید صدا بازدم کنید. در حین دم و بازدم و حبس دم ذهناً Om را همراه با باوا تکرار کنید.

### ۳-۲-۱۱- کوالا کمباکا<sup>۲</sup>

کمباهاکا دو گونه است: ساهیتا<sup>۳</sup> و کوالا. کمباکایی که به همراه دم و بازدم باشد، ساهیتا و اگر عاری از این دو باشد از نوع کوالا (تنها) می‌باشد. زمانی می‌توان به کوالا کمباکا مبادرت نمود، که بر ساهیتا تسلط و مهارت کامل یافت.

اگر به مرور و در زمان تمرینات، در بعضی حالات، کمباکا، بدون دم و بازدم، زمان، مکان و شمارش، خودبخود صورت گرفت، آن کمباکای

مطلق و خاص (کوالا کمباکا) می‌باشد، که چهارمین شق «تنظیم تنفس»<sup>۱</sup> است. برخی نیروها مانند طی طریق در فضای غیرقابل رؤیت، به دنبال تسلط بر این شق از پرانا یاما حاصل می‌گردد. در وانیشتا سامهیتا<sup>۲</sup> گفته شده:

«پس از تسلیم دم و بازدم، اگر حبس نفس به راحتی صورت پذیرد، کمباکای مطلق شکل گرفته است.» در این قسم پرانا یاما، تنفس به طور ناگهانی، بدون پورا کا و رچا کا متوقف می‌شود. رهرو می‌تواند در این کمباکا نفس خود را به میزانی که دوست دارد، حبس کند.

از طریق کوالا کمباکا، شاکتی کندالینی برانگیخته می‌شود و سوشومنا از تمام موانع ممکن عاری می‌شود. او به درجه تکامل در هاتا یوگا می‌رسد و به جایگاه راجا یوگا دست می‌یابد.

یوگی واقعی کسی است که پرانا یاما و کوالا را بشناسد. کسی که به این موفقیت در کوالا کمباکا نایل شده باشد، در سه جهان کاری نیست که او نتواند انجام دهد. سربلندی و عزت از آن چنین روح متعالی و والایی است. این کمباکا تمام بیماری‌ها را درمان می‌کند و طول عمر را زیاد می‌نماید. شما می‌توانید سه بار در روز این کمباکا را تمرین کنید.

### ۳-۲-۱۲- بانداها<sup>۳</sup>

چهار بدا<sup>۴</sup> (راه‌های ورود به بدن) وجود دارد: سوریا، یوجایی، شیتالی، باستی. به واسطه این چهار راه هنگامی که کمباکا نزدیک به شکل‌گیری است، یوگی که عاری از گناه است باید به تمرین بانداها مبادرت نماید.

اولین آنها مولاباندا<sup>۱</sup> است و دوم اودیانا باندا<sup>۲</sup> و سوم جالاندارا باندا<sup>۳</sup>.  
 آپانا، طبیعتاً تمایل به خارج شدن از پایین بدن را دارد. ولی در مولاباندا با کشیدن مقعد به سمت بالا<sup>۴</sup> مسیرش تغییر کرده و به طرف بالا حرکت می‌کند و به عبارت دیگر در این فن، مسیر آپانا تغییر یافته و عکس می‌شود. هنگامی که آپانا به سمت بالا کشیده می‌شود و به فضای آگنی می‌رسد، شعله آگنی بزرگتر و افروخته‌تر شده و به واسطه عملکرد وایو، ورم کرده و حجیم می‌گردد. آگنی و آپانا در یک مکان گرم با پرانا برخورد نموده و مخلوط می‌شوند. آگنی که خصوصیت آتشین دارد موجب برافروخته‌تر شدن شعله آتش بدن و در نهایت بیداری کندالینی خفته می‌شود. بنابراین یوگی‌ها می‌بایست هر روز مولاباندا را انجام دهند.  
 اودیانا باندا، بایستی در انتهای کمبکا و در ابتدای دم‌کشیدن، صورت گیرد، چرا که در این باندا، پرانا در سوشومنا بالا می‌رود<sup>۵</sup> و به همین دلیل یوگی‌ها آن را اودیانا، نامیده‌اند.

در وضعیت واجراسانا بنشینید (دو زانو) و با دستان پاها را در نزدیکی قوزکها بگیرید. سپس باید بتدریج تانا<sup>۶</sup> (گره یا نادى، نادى ساراسواتى) را که در سمت غربى اودارا<sup>۷</sup> (قسمت بالای شکم، بالای ناف) قرار دارد، تا گردن بالا بیاورید. هنگامی که پرانا به ساندھی<sup>۸</sup> (نقطه اتصال) ناف رسید، به مرور و به آرامی تمام بیماریهای این منطقه را

1. Mula Bandha

2. Uddiyana Bandha

3. Jalandara Bandha

۴. مولاباندا دقیقاً مربوط به مقعد نمی‌شود. بلکه در فن مولاباندا، قسمتی بین مقعد و بیضتین در مردان و دهانه رحم در زنان، مد نظر است که یوگی‌ها با آگاهی از این حدود، آن را منقبض کرده و بالا می‌کشند و این از انقباض مقعد در فن آشوینی مودرا (Ashwini Mudra) که در حقیقت تمرینی است برای انجام مولاباندا، متفاوت است. و به نظر این حقیر منظور سوامی شیواناندا نیز همین بوده است. مترجم.

5. Uddiyate

6. Tana

7. Udara

8. Sandhi

برطرف می‌کند. بنابراین، این فن را بایستی به درستی و به دقت اجرا کرد. اودیانا را در حالت ایستاده هم می‌توان انجام داد. اگر این فن را در حالت ایستاده انجام می‌دهید، دستها را روی زانوها یا کمی بالاتر قرار دهید و پاها را کمی از هم باز نگه دارید.

جالانداراباندا را بایستی در انتهای پوراکا انجام داد. در این تمرین گردن منقبض می‌شود تا مانعی برای صعود وایوها به سمت بالا باشد. بدین نحو که سر به طرف پایین خم می‌شود و گردن منقبض شده و چانه با سینه مماس می‌گردد و در این حالت پرانا از میانِ براهمانادی در حرکت خواهد بود.

در روز اول کمباکا را بایستی چهار بار و در روز دُوم ۱۰ بار و در روز سوم بیست بار انجام داد و بعد از آن، کمباکا با بانداها باید همراه شود و هر روز دو بار به تعداد آن افزوده گردد.

#### ۴. انرژی درمانی<sup>۱</sup> با استفاده از فنون پرانایاما

کسانی که پرانایاما می‌کنند، قادر هستند که پرانای افزوده‌شده در درون خود را در درمان بیماریها و ناخوشی‌ها سهم کنند. و نیز قادرند در هر زمانی به واسطه تمرینات کمباکا، پرانا را در خود افزایش داده و خود را مجدداً سرشار از پرانا نمایند.

هرگز گمان نکنید که با بخشش پرانای خود به دیگران، عاری از پرانا خواهید شد! هر آنقدر که پرانای خود را ببخشید، همانقدر از سرچشمه کیهانی (هیرانیاگاریا<sup>۲</sup>)، پرانا به درون شما سرازیر خواهد شد. این قانون طبیعت است.



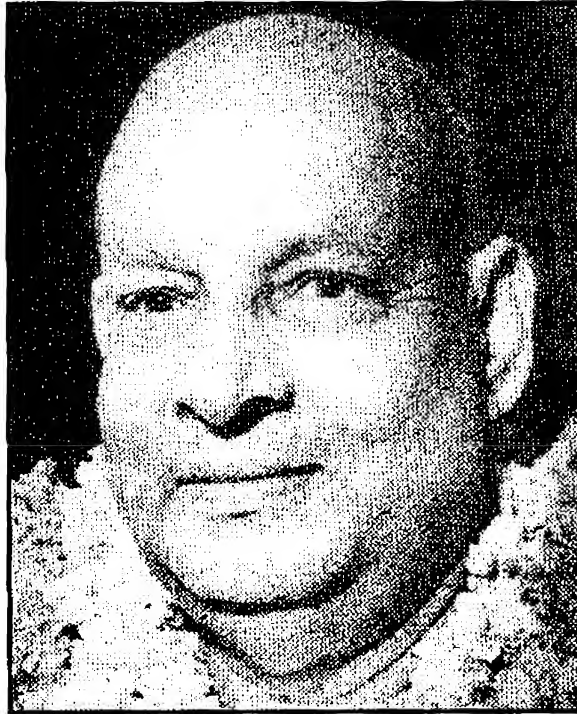
اگر یک بیمار رماتیسمی دیدید، پاهای او را با دستانتان ملایم و آرام ماساژ دهید. هنگام ماساژ، کمباکا کنید و تصور کنید که پرانا از دستان شما به طرف پاهای مریض جریان می‌یابد. خود را به هیرانیاگاریا متصل کنید و تصور کنید که انرژی کیهانی در شما جریان یافته و از طریق شما و دستهایتان به پاهای بیمار منتقل می‌شود. در این هنگام بیمار احساس گرمی می‌کند و آرام و قوی می‌شود.

شما می‌توانید سردرد، کولیک روده‌ای یا هر بیماری دیگری را با ماساژ و تماس مغناطیسی خودتان درمان کنید. هنگامی که عضو و قسمتی از بدن را ماساژ می‌دهید، می‌توانید با سلولهای بدن شخص حرف زده و به آنها دستور دهید: «ای سلولها! وظیفه و عملکرد خود را به خوبی ایفاء کنید. من به شما فرمان می‌دهم که چنین کنید.» و آنها دستور شما را اطاعت خواهند کرد. چرا که آنها نیز آگاهی نیمه‌هوشیارانه دارند.

هنگام انتقال پرانای خود به دیگران Om را ذهناً تکرار کنید و به این امر بارها مبادرت کنید. مطمئناً شایستگی آن را کسب خواهید کرد.

حتی می‌توانید نیش عقرب را نیز درمان کنید بدین نحو که به ملایمت پاها را ماساژ دهید و سم را پایین آورده و خارج کنید.

شما از طریق تمرینات منظم پرانایاما، دارای قدرتهای خارق‌العاده تمرکز، اراده قوی و سلامت کامل و بدن قوی خواهید شد و باید پرانا را آگاهانه به سوی قسمتهای ناسالم بدن هدایت کنید. فرض کنید که شما کبد تنبلی دارید. در پادماسانا بنشینید و چشمانتان را ببندید. به آرامی دم بکشید. در حالی که ۳ بار اُم را تکرار می‌کنید و به مدت ۶ اُم حبس دم کنید و پرانا را به سوی جگر هدایت کنید و ذهن را در آن نقطه متمرکز کنید و کاملاً توجه خود را به آن عضو معطوف نمایید. تصور کنید که پرانا در اعماق بافتها و سلولهای لب‌های کبد نفوذ کرده و عمل درمانی و سازندگی



سوامی شیواناندا در دوران کهولت

خود را ایفاء می‌کند. سپس به آرامی بازدم کنید و هنگام بازدم تصور کنید که ناخالصی‌های فاسد و ناسالم کبد بیرون کشیده می‌شود. این مراحل را ۱۲ بار صبح و ۱۲ بار عصر انجام دهید. بعد از چند روز تنبلی کبد رفع می‌شود. این درمانی بدون دارو و طبیعی است.

ایمان، عقیده، تصور، توجه و اشتیاق در درمان بیماریها از طریق سوق پرانا به مناطق ضعیف و مریض، نقش بسیار مهمی را ایفاء می‌کند. شما قادرید پرانا را به هر قسمتی از بدن در حین پرانایاما بفرستید و هر نوعی از بیماری خواه مژمن یا حاد را بهبود بخشید. چندین بار در درمان خود سعی کنید، رفته رفته ایمان و عقیده‌تان قوی و محکم‌تر خواهد شد. چرا شما مانند بانویی هستید که کره در اختیار دارد ولی برای نبودگی ناراحت است!!

زمانی که شما درمان ارزان، قدرتمند و در دسترس دارید و عامل پرانا تحت فرمان و اختیار شماست، قاطعانه از آن استفاده کنید. هنگامی که شما در تمرکز و تمرینتان پیشرفت کردید، می‌توانید بسیاری از بیماری‌ها را تنها با یک تماس ساده درمان کنید. در مراحل پیشرفته بسیاری از بیماری‌ها با اراده محض بهبود می‌یابند.

#### ۴-۱- شفابخشی از راه دور

این نوع شفابخشی به «درمان غایب» نیز مشهور است. شما می‌توانید پرانای خود را از طریق فضا به دوستان که در فاصله دوری زندگی می‌کند انتقال دهید. او بایستی حالت ذهنی پذیرایی داشته باشد و شما نیز احساس en rapport (آمادگی در هدایت ارتباط و همدردی و هم‌فکری) با آن شخص داشته باشید که از راه دور تحت شفا درمانی شماست. می‌توانید ساعاتی را با آنها قرار بگذارید که از لحاظ زمانی مطابقت داشته باشد.

می‌توانید به او نامه بنویسید که: «در ساعت ۴ صبح آماده باشید و حالت پذیرایی را در ذهن خود ایجاد کنید. روی صندلی بنشینید و چشمانتان را ببندید. من پرانای خود را به شما انتقال می‌دهم.»

شما نیز ذهناً بگویید: «من مقدار کافی پرانا (نیروی حیات بخش) به شما انتقال می‌دهم.» هنگامی که پرانا را می‌فرستید، کم‌بکا کنید و تنفس مسجع را هم انجام دهید. تصور ذهنی مبنی بر انتقال پرانا در هنگام بازدم، از ذهن خود داشته باشید. پرانا از فضا عبور کرده و در سیستم بدنی بیمار وارد می‌شود. پرانا مانند امواج رادیویی یا بی‌سیم حرکت می‌کند و همانند رعد و برق عمل کرده و از فضا می‌گذرد.

شما می‌توانید خود را دوباره از طریق کم‌بکا پرانا یا ما شارژ کنید که نیازمند تمرین مداوم و طولانی و منظم است.

## ۴-۲- وانهادگی ذهن

توازن و آرامش ذهن می‌تواند با ریشه‌کن کردنِ نگرانی و عصبانیت برقرار شود. ترس نیز در لفافه‌ای از عصبانیت و نگرانی نهفته است. از نگران بودن و عصبانی شدن چیزی حاصل نمی‌شود اما در عوض انرژی بسیار زیادی توسط این عملکردهای ضعیف هدر می‌رود. اگر کسی مُدام نگران و تند مزاج باشد، حقیقتاً شخص ضعیفی است. مراقب و هوشیار باشید. از تمام نگرانی‌های بی‌مورد می‌توان جلوگیری کرد.

وانهادگی عضلات روی ذهن اثر گذاشته و سکون و آرامش را برای ذهن به ارمغان می‌آورد و موجب تجدید نیرو در بدن می‌شود. وانهادگی ذهن نیز استراحت و سکون را برای بدن فراهم می‌کند چرا که بدن و ذهن عمیقاً به هم مرتبط هستند. بدن قالبی است که ذهن برای لذت‌جویی خود از آن بهره می‌برد.

۱۵ دقیقه در یک وضعیت راحت و آسان بنشینید و چشم‌ها را ببندید. ذهن را از مسایل و اشیاء خارجی خالی کنید، و حبابهای افکار را بترکانید. تصور کنید که بدن شما مانند پوست نارگیل است و شما کاملاً از آن جدا هستید. فکر کنید که بدن شما وسیله‌ای در دست شماست. با آتمن یا روح خود یکی شوید. احساس کنید که تمام دنیا و بدن شما مانند یک تکه کاه در این اقیانوس عظیم روح شناور است. احساس ارتباط با هستی متعال را داشته باشید. احساس کنید که زندگی و هستی تمام دنیا از طریق شما به ضربان می‌افتد و می‌تپد. احساس کنید که اقیانوس زندگی، شما را در آغوش خود به ملایمت می‌نوازد.

آنگاه چشمان را باز کنید. شما تجربه‌ای از آرامش و سکون بی‌کران را در ذهن حس می‌کنید و نیز احساس قدرت و نیرو را در ذهن خواهید داشت. تمرین کنید و آن را تجربه کنید.

## راهکارهای نهایی



## راهکارهای نهایی

۱. صبح زود به صدای طبیعت پاسخ دهید و برای تمرین خود آماده شوید. در اتاقی تمیز و با تهویه مناسب پرانایاما کنید. پرانایاما مستلزم تمرکز و توجه عمیق است. همواره بهتر است، تمرین را در یک وضعیت ثابت و به صورت نشسته انجام دهید. حتی المقدور کسی نباید نزد شما باشد، چون حواس شما به او معطوف می شود و تمرکز خود را از دست خواهید داد.
۲. قبل از شروع تمرینات پرانایاما، پره های بینی را کاملاً تمیز کنید. قبل از تمرین می توانید کمی آب میوه یا فنجان کوچکی شیر یا قهوه میل نمایید. ۱۰ دقیقه بعد از اتمام تمرین یک فنجان شیر یا غذای مختصری میل کنید.

۳. در فصل تابستان، فقط یک نشست، هنگام صبح برای پُرانایاما داشته باشید. اگر در سر حرارتی حس می‌کنید، از روغن آملا<sup>۱</sup> یا کره، قبل از حمام به سر بمالید و یا از حل کردن شکر در آب میسری شربات<sup>۲</sup> تهیه کرده و میل کنید. این امر تمام سیستم بدن شما را خنک کرده و در آن صورت شما احساس گرمی در سر نخواهید داشت.

۴. از حرف زدن، خوردن، خوابیدن، معاشرت با دوستان و تقلای زیادی، اکیداً خودداری نمایید. «براستی که یوگا برای کسی که در غذا و خواب، افراط و تفریط می‌ورزد، مناسب نیست.»<sup>۳</sup>  
هنگام میل غذا کمی گی با برنج بخورید، این امر موجب چرب شدن روده‌ها شده و به وایو اجازه می‌دهد تا آزادانه، به سمت پایین حرکت کند.

۵. «بدون رعایت اعتدال و میانه‌روی در خوراک اگر کسی به تمرینات یوگا پردازد، جز بیماری‌های گوناگون هیچ چیزی کسب نمی‌کند.»<sup>۴</sup>

۶. تجرد کامل به مدت شش ماه یا یک سال بی‌شک تأثیر بسزایی در پیشرفت سریع در تمرینات و مسایل روحی شما خواهد داشت. با بانوان صحبت نکنید و با آنها جُک نگویید و نخندید.

بدون رعایت براهما چاریا و قواعد رژیم غذایی، در صورت مبادرت به تمرینات یوگا، سود زیادی کسب نخواهید کرد. اما برای سلامت عمومی می‌توانید تمرینات ساده را انجام دهید.

۷. در تمرینات خود منظم و مرتب باشید. حتی یک روز را هم از دست ندهید. هنگامی که احساس درد یا کسالت جدی داشتید، تمرین را متوقف کنید. برخی هنگام تمرینات کمباکا، عضلات صورت را پیچ و

1. Amla Oil

2. Misri Sherbat

3. Gita-VI-16

4. Ghe. s. chap V-16

- تاب می دهند که باید از این موضوع برحذر بود. این حالت نشانگر آن است که آنها بیش از ظرفیت خویش تمرین را انجام می دهند.
۸. موانع یوگا: خوابیدن در طول روز، شب‌زنده‌داری‌های طولانی، ادرار و مدفوع زیاد، غذاهای ناگوارا و زیان‌آور و فعالیت‌های ذهنی سخت که موجب از بین رفتن پرانا می شود.
- هنگامی که شخص دچار بیماری می شود، اظهار می کند که بیماری او به علت تمرینات یوگا است، که این اشتباه بزرگی است.
۹. ساعت ۴ صبح از خواب برخیزید. به مدت نیم ساعت جاپا و مراقبه خود را انجام دهید. سپس آسانا و مودرا تمرین کنید. و بعد برای ۱۵ دقیقه استراحت نموده و پس از آن پرانایاما کنید.
- پرانایاما را می توان قبل از تمرینات آسانا و مراقبه و در موقع برخاستن از خواب انجام دهید. این امر موجب سبکی بدن شده و از مراقبه لذت خواهید بُرد. شما بسته به تناسب بدن و زمان، بایستی یک برنامه دقیق روزانه برای خود داشته باشید.
۱۰. بیشترین منفعت از تمرینات یوگا، زمانی است که همراه آسانا و پرانایاما، جاپا نیز انجام شود.
۱۱. تمرینات جاپا و مراقبه بهتر است که صبح زود، ساعت ۴ انجام شود. در این زمان ذهن ساکت و کاملاً پرنشاط است و می توانید تمرکز خوبی داشته باشید.
۱۲. اکثر مردم زمان باارزش صبح را در اجابت مزاج و شستن دندانها به مدت زمان زیادی هدر می دهند و این خوب نیست. سالکان بایستی در حدود ۵ دقیقه اجابت مزاج کرده و حدود ۵ دقیقه نیز دندانها را بشویند.
- اگر بیوست داشتید، پس از برخاستن از بستران تمرینات نیرومند



شالاب آسانا (ملخ)، بهوجانگ آسانا (مار کبری)، دانورا آسانا (کمان) را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید. اگر عادت به اجابت مزاج طولانی دارید، می‌توانید پس از تمرینات یوگا این کار را انجام دهید.

۱۳. ابتدای تمرین، جاپا و مراقبه کنید و سپس به آسانا و پرانایاما مبادرت نمایید. و در انتها با یک مراقبه کوتاه در انتهای تمرینات پرانایاما، تمرین را تمام کنید.

۱۴. در هنگام برخاستن از خواب، به دلیل کسلی و خواب آلودگی، مطلوب است که مقداری آسانا و پرانایاما به مدت کوتاه، حدود ۵ دقیقه برای رفع حالت خواب آلودگی و ایجاد استواری در مراقبه انجام شود. پس از پرانایاما، ذهن در یک نقطه متمرکز می‌گردد. گرچه پرانایاما به تنفس مربوط می‌شود اما برای اعضای داخلی بدن ورزش خوبی است.

۱۵. تمرینات یوگا را به این ترتیب انجام دهید:

ابتدا آساناها، سپس پرانایاما و بعد مودراها و در نهایت دیانا را انجام دهید. از آن جهت که صبح زود، زمان مناسبی برای مراقبه است می‌توانید به شیوه دیگری عمل کنید: جاپا، مراقبه، آساناها، پرانایاما، مودراها. این شیوه مطلوب‌تر است. بعد از اتمام آساناها، حدود ۵ دقیقه استراحت کرده و پرانایاما را شروع کنید.

۱۶. برخی از کتاب‌های هاتایوگا، حمام آب سرد را در هنگام صبح زود منع کرده‌اند. شاید دلیل آنها این باشد که شخص ممکن است دچار سرماخوردگی و کسالت ریه‌ها به خصوص در نقاط سردسیری مثل کشمیر و... شود. ولی در نقاط گرمسیری محدودیتی وجود ندارد.

من همواره با دوش آب سرد قبل از شروع تمرین موافق بودم. چون که آن را محرک خوبی می‌دانم، چون نیروی تازه‌ای را به شخص

می‌دهد و کسالت و خواب‌آلودگی را رفع می‌کند. تعادل در گردش خون را برقرار می‌سازد و جریان خون سالمی را به طرف مغز هدایت می‌نماید.

۱۷. آسانا و پرانایاما، انواع بیماریها را رفع کرده و سلامت را توسعه می‌دهند. جهاز هاضمه را قوی‌تر کرده، و موجب تمدد اعصاب می‌شود. و نادای سوشومنا را تصحیح می‌نماید. راجاس را دور کرده و کندالینی را بیدار می‌سازد.

انجام آساناها و پرانایاما، سلامتی و سکون ذهن را ارزانی می‌کند و چون هیچ سادانایی بدون سلامتی ایده‌آل، و هیچ مراقبه‌ای بدون ذهن ثابت و استوار، امکان‌پذیر نیست، هاتایوگا، به خوبی مورد استفاده دیانایوگی‌ها، کارمایوگی‌ها و باکتی‌یوگی‌ها و ودانتایی‌ها می‌باشد.

۱۸. نگهداری و حفظ بدن، بدون آساناها یا هر نوع فعالیت و تمرین فیزیکی، ممکن نیست. حتی یک ودانتایی ارتودوکس نیز ناخودآگاه یک هاتایوگی است. او هر روز برخی آساناها را انجام می‌دهد. در حین مراقبه نیز پرانایاما را ناخواسته انجام می‌دهد. چون در مراقبه پرانایاما خودبخود ظاهر می‌شود.

۱۹. هر زمان که احساس کسلی و پریشانی و افسردگی کردید، پرانایاما کنید. فوراً از نیرو و انرژی مملو می‌شود و احساس سبکی و نشاط خواهید داشت. نیروی تازه می‌یابید و از شادی و سرور لبریز می‌شوید.

قبل از آغاز به نوشتن مقاله، پایان‌نامه و ... ابتدا پرانایاما کنید، در آن صورت شما ایده‌های زیبایی را کشف خواهید کرد و آن زائیده‌ای الهام‌بخش، قدرتمند و بدیع خواهد بود.

۲۰. در تمرینات منظم باشید. نظم در تمرینات، برای کسی که می‌خواهد از آساناها و پرانایاما فواید بیشتری کسب کند، بسیار مهم و ضروری است. کسانی که به طور غیرمنظم تمرین می‌کنند، نخواهند توانست فواید زیادی کسب کنند.

عموماً مردم به مدت ۲ ماه با شور و شوق زیاد شروع به یوگا می‌کنند و سپس آن را رها می‌کنند. این اشتباه تأسف‌آوری است. آنها می‌خواهند همواره یک معلم یوگا در کنارشان باشد. آنها ذهنی باصفات زنانه یعنی سُست و ضعیف دارند.

۲۱. مردم علاقه‌ای ندارند که مالای<sup>۱</sup> (ناخالصی) خود را با خدمت عاری از نفس‌پرستی<sup>۲</sup> و ویکشپا<sup>۳</sup> را با تمرینات یوگا از بین ببرند. آنها می‌خواهند به یکباره کندالینی را بیدار کنند و براهماکارا و ریتی<sup>۴</sup> را برانگیزانند. اما آنها تنها به خود آسیب می‌رسانند.

کسانی که تلاش می‌کنند به واسطهٔ آساناها و پرانایاما، کندالینی را بیدار کنند، باید در ذهن، کلام و کردار، خالص و هماهنگ باشند. آنها باید از لحاظ ذهنی و جسمی، براهما چاریا را رعایت کنند. آنگاه می‌توانند از فواید بیداری کندالینی لذت ببرند.

۲۲. بذر معنویت را در سنین جوانی بکارید. ویریا<sup>۵</sup> را هدر ندهید. ذهن و ایندریاها را تحت کنترل خود درآورید. سادانا‌های خود را انجام دهید. چون هنگامی که سنتان بالا رود، انجام سادانا‌های جدی و دقیق، برایتان مشکل خواهد بود.

به مدت ۱۰ الی ۱۹ سال کاملاً هوشیار و مراقب باشید. در مدت

1. Mala

2. Selfless Service

3. Vikshepa

4. Brahmakara Vritti

۵. Virya: متنی

کوتاهی، اثرات و فواید ویژه‌ای را که از ساداناها حاصل می‌شود، درک خواهید کرد.

۲۳. هنگامی که در تمرینات روحی پیشرفت کردید، باید مونا<sup>۱</sup> مطلق (پیمان سکوت) را مدت ۲۴ ساعت به طور مستمر و پیوسته، رعایت کنید و می‌تواند برای چند ماه نیز ادامه داشته باشد.

هر کسی باید گزیده‌ای از چند آسانا، پرانایاما و مراقبه وابسته به مزاج، ظرفیت، راحتی و احتیاج، انتخاب کرده و انجام دهد.

۲۴. گرچه وسوسه‌ها و اغواکننده‌های متعددی وجود دارد، اما برای یک شخص امکان امتناع از مقاربت جنسی و مجرد کاملاً وجود دارد. زندگی با انضباط دقیق، مطالعه کتب مقدس، ست‌سانگ<sup>۲</sup>، جاپا، دیانا، پرانایاما، رژیم غذایی میانه و ساتویک، باطن‌بینی و درون‌گرایی روزانه و تحقیق و رسیدگی، خودشناسی و اصلاح نفس، ساداجارا<sup>۳</sup>، رعایت قوانین یاما و نیاما<sup>۴</sup>، ریاضت‌های فیزیکی و زبانی، همگی

#### 1. Mouna

۲. Sat Sang: جلسه پرسش و پاسخ که مريدان در حضور گورو می‌نشینند، و گورو به سؤالات معنوی و ابهامات آنان پاسخ می‌دهد. مترجم.

#### 3. Sadachara

۴. Yama: قوه خودداری و کفِ نفس. اولین بخش از آشتانگای پاتنجلی که در آن نحوه رفتار و عملکرد سالک در برابر تمام موجودات هستی و انسان‌ها مشخص گردیده است و به واسطه اصول گفته شده در این بخش سالک تکلیف خود را در برابر دیگران درمی‌یابد. این بخش شامل پنج اصل است که شامل: عدم خشونت و آزار رساندن، صداقت و راستگویی، دزدی نکردن، مجرد و کنترل حواس، عدم تمایل و علاقه به ثروت‌اندوزی است.

Niyama: دومین بخش از آشتانگای پاتنجلی. در این بخش اصول و قواعدی مطرح شده که سالک می‌بایست رعایت کند و این قواعد در رابطه با شخص سالک است. به عبارت دیگر این بخش شامل اصولی است که تکلیف سالک را در برابر خودش مشخص می‌کند و شامل اصول: پاکیزگی و طهارت (درون و بیرون بدن)، تسلیم و رضا،

سنگفرشهای راه طولی هستند که در رسیدن به انتهای آن، به آنها محتاج هستیم. مردم زندگی بدون نظم، ناشایست، نامتعادل و بی‌دینی دارند. از طرف دیگر آنها در رسیدن به هدف زندگی مُدام شکست می‌خورند و تحمل می‌کنند. مانند فیل‌ها که به سر خود ماسه می‌ریزند، آنها نیز برای خود مشکل می‌سازند که این امر ناشی از جهل آنهاست.

۲۵. در نشست خود جز در موارد ضروری بدن را تکان ندهید. با تکان دادن بدن، ذهن نیز غالباً آشفته و پریشان می‌شود. بدن را زیاد تحت کشش قرار ندهید. هنگام پرانایاما، جاپا و مراقبه باید در آسانای خود محکم و استوار باشید.

۲۶. شما بایستی این مُهم را کشف کنید که چه رژیم غذایی، مناسب مزاج شماست و چه پرانایامای خاصی کاملاً به شما کمک می‌کند. در آن صورت است که شما به سلامت در سادانای خود پیشرفت خواهید کرد.

۲۷. من در تمامی تمرینات، ماترای Om را به عنوان واحد زمانی در نظر گرفته‌ام. شما می‌توانید بسته به طبیعت خود، ماترای گوروتان، شیوا، رام، گایاتری، یا عدد محض را به عنوان واحد زمانی در نظر بگیرید. گایاترای ماترا و اُم برای تمرینات پرانایاما بهترین هستند. در ابتدای تمرینات باید چند واحد زمانی برای پوراکا، رچاکا، و کمباکا در نظر بگیرید ولی پس از مدتی که شما پوراکا، رچاکا و کمباکا را به راحتی به مدت زمان طولانی انجام دادید، واحد زمانی و نسبت مناسب

خودبخود رعایت می‌شوند. و زمانی که در این تمرینات پیشرفت کردید، نیازی به شمارش یا نگهداشتن واحدی ندارید و به طور طبیعی در نسبت مناسب به واسطه عادت مستقر خواهید شد.

۲۸. در آغاز برای مدتی باید در تمرینات پرانایاما شمارش انجام دهید و پیشرفت خود را ملاحظه کنید. در مراحل پیشرفته دیگر نیازی به شمارش ندارید که ذهن را مشغول آن کنید. ششها به شما خواهند گفت که چه زمانی کافی است.

۲۹. اگر در حین تمرین احساس خستگی کردید، تمرین را متوقف کنید. همواره بایستی در حین و بعد از پرانایاما، احساس لذت و نشاط روحی داشته باشید. خود را با قوانین سخت نیاما اسیر و گرفتار نکنید.

۳۰. بعد از اتمام پرانایاما، فوراً به حمام نروید. بلکه برای نیم ساعت استراحت کنید و سپس به حمام بروید. اگر در حین تمرین عرق کردید، آن را با حوله خشک نکنید بلکه با دستهایتان آن را بمالید و بدن را در معرض هوای خشک و سرد قرار ندهید.

۳۱. به آرامی دم و بازدم کنید. هنگام تنفس هیچ صدایی نباید تولید شود. در پرانایاماهایی مانند باستریکا، کاپالابھاتی، شیتالی و شیتکاری می‌تواند تنفس صدادار باشد.

۳۲. انتظار نداشته باشید که پس از دو یا سه روز تمرین، آن هم روزی ۲ تا ۳ دقیقه، فواید زیادی کسب کنید. در آغاز حداقل بایستی روزی ۱۵ دقیقه در طی روزهای متوالی تمرین کنید. اگر هر روز از یک تمرین به تمرین دیگری مبادرت نمایید، هیچ سودی نخواهید برد. شما باید یک سری تمرین خاص در طول روز داشته باشید و آن را انجام دهید. و بایستی در تمرینات روزانه خود حتماً باستریکا و کاپالابھاتی و

تنفس «آسان و راحت» را داشته باشید و شیتالی و شیتکاری و ... می‌توانند به طور متناوب صورت گیرند.

۳۳. پوراکا به نیشواسا<sup>۱</sup> و رچاکا به اوچواسا<sup>۲</sup> مشهور است. تمرین منظم و باقاعده، یکنواخت و مداوم و افزایش تدریجی کمباکا را آبھياسايوگا<sup>۳</sup> نامند. بلعیدن هوا و زیستن تنها با آن وایوبھاکشانا<sup>۴</sup> نامیده می‌شود.

۳۴. مؤلف شیوایوگا دیپیکا<sup>۵</sup> سه نوع پرانایاما را عنوان می‌کند:

«پراکریتا<sup>۶</sup>، وایکریتا<sup>۷</sup> و کوالاکمباکا»

اگر پرانا به شکل تنفس یعنی دم و بازدم و بسته به کیفیت طبیعی سیستم تنفسی با دم وارد و با بازدم از بدن خارج شود، این نوع پرانایاما را پراکریتاگویند.

اگر پرانا از طریق دم و بازدم و کمباکا، بنابر قواعد تشریحی در شاستراها متوقف شود، وایکریتا یا مصنوعی گفته می‌شود.

اما مردان بزرگی که فراتر از این دو نوع ابقاء تنفس عمل می‌کنند، یعنی جریانات حیاتی را مستقیماً و ناگهانی (بدون دم و بازدم) متوقف می‌کنند، عمل کوالاکمباکا را صورت می‌دهند.

پراکریتا پرانایاما، به ماتترا یوگا و وایکریتا پرانایاما به لایایوگا<sup>۸</sup> مربوط است.

۳۵. وجه تسمیه کمباکا (ایست تنفسی) به جهت نبود دم و بازدم و بی‌حرکتی بدن در یک وضعیت ثابت است. هنگامی که چشم‌ها چیزی نبینند و گوش‌ها چیزی نشنوند و بدن به صورت یک تکه چوب شود، این حالت مشخصه کسی است که به سکون و خاموشی رسیده است.

1. Nissvasa

2. Uchhvasa

3. Abhyasa Yoga

4. Vayubhak Shana

5. Sivayoga Dipika

6. Prakrita

7. Vaikrita

8. Layayoga

۳۶. پاتنجلی تأکید زیادی بر تمرینات متنوع پرانایاما نداشته است. او می‌گوید: «به آرامی بازدم کنید، سپس دم بکشید و حبس دم کنید، آنگاه ذهن آرام و خاموشی خواهید داشت.»

تنها هاتا یوگی‌ها هستند که پرانایاما را به صورت یک دانش، گسترش داده‌اند و به تناسب انسان‌های مختلف، تمرینات متنوعی را ارائه داده‌اند.

۳۷. پوست بیر یا آهو یا زیرانداز چهارگوشی را پهن کنید. روی آن را با پارچه‌ای سفید رنگ بپوشانید. سپس برای تمرینات پرانایاما به سمت شمال روی آن بنشینید.

۳۸. تمرینات پرانایاما را به دو روش بازدم، دم، حبس دم و دیگری دم، حبس دم و بازدم، ارائه می‌دهند که روش اخیر بیشتر متداول است. در یاجناوالکیا<sup>۱</sup> انواع متنوعی از قواعد تنفسی به روش پوراکا، کمباکا و رچاکا می‌بینیم در حالی که در متون نارادیا<sup>۲</sup> تنوعاتی از رچاکا، پوراکا، کمباکا یافت می‌شود. هر دو روش فوق درست است و اختیاری می‌باشد.

۳۹. یوگی بایستی همواره از ترس، تنبلی، خواب و بیداری زیاد، زیاده‌روی در روزه بسیار پرهیز کند. اگر قواعد گفته شده به دقت و هر روز انجام شوند، بدون شک در عرض سه ماه معرفت روحانی در او خودبخود برانگیخته می‌شود. در ماه چهارم دواها را می‌بینید و در پنجمین ماه برهمنیشتا<sup>۳</sup> را خواهد دید و یا خود یک برهمنیشتا می‌شود و قطعاً در عرض ماه ششم به کیوالیا<sup>۴</sup> نایل می‌شود. هیچ شکی وجود ندارد!



۴۰. شخص مبتدی بایستی پوراکا و رچاکا را بدون کمباکا برای مدتی تمرین کند. زمان زیادی را به رچاکا بپردازد. نسبت مناسب برای پوراکا و رچاکا ۲:۱ است.

۴۱. پرانایاما در شکل ساده و متداول آن می‌تواند توسط هر کسی در هر وضعیتی چه نشسته یا ایستاده صورت گیرد و مطمئناً اثرات سودمند خود را نشان خواهد داد. اما برای آنان که مطابق با روش خاصی عمل می‌کنند اثرات آن سریعتر بروز می‌کند.

۴۲. به تدریج مدت کمباکا را افزایش دهید. در هفته اول ۴ ثانیه و در هفته دوم ۸ ثانیه و در هفته سوم ۱۲ ثانیه و ... کمباکا کنید، تا جایی که قادر به حبس دم تا آخرین ظرفیتتان شوید.

۴۳. از حس عمومی و عقل سلیم خود در سراسر تمرینات پیروی کنید. اگر نوعی از تمرین با سیستم بدنی شما موافقت ندارد، پس از مشورت و هماهنگی با گوروی خود آن را عوض کنید. این یوکتی<sup>۱</sup> است. جایی که یوکتی هست، سیدهی، بوکتی و موکتی<sup>۲</sup> (کمال، لذت، رستگاری) وجود دارد.

۴۴. شما بایستی چنان خود را با پوراکا، رچاکا، و کمباکا وفق دهید که در تمرینات خود در هیچ مرحله‌ای احساس ناراحتی یا خفقان نداشته باشید و نباید بین دو دور پرانایاما احساس کنید که نیاز به کشیدن چند نفس عادی و طبیعی دارید.

مدت زمان پوراکا، رچاکا و کمباکا باید کاملاً متعادل و تنظیم باشد. با دقت و توجه تمرین کنید، تا به راحتی و سهولت موفق شوید.

۴۵. مدت زمان بازدم را نباید بیش از حد لزوم طولانی کنید. اگر زمان

بازدم را طولانی کنید، دم‌بعدی در یک زمان سریعتری صورت می‌گیرد و آهنگ تنفس آشفته می‌شود. باید به دقت پوراکا، رچاکا، و کمباکا را تنظیم و تعدیل کنید، به طوری که کاملاً راحت باشید و این امر نه تنها در یک دور پرائایاما بلکه در سراسر تمرین و دوره‌های مورد نیاز باید اعمال شود. تمرین و تجربه شما را قوی‌تر می‌سازد. استوار و محکم باشید.

نکته مهمی که وجود دارد اینست که در انتهای کمباکا باید کنترل کافی بر ششهای خود داشته باشید تا قادر باشید، رچاکا را به نرمی و متناسب با پوراکا انجام دهید.

۴۶. سوریابدا و باستریکا تولید حرارت می‌کنند. شیت‌کاری و شیتالی خنک‌کننده هستند و یوجایی، دمای طبیعی و عادی را حفظ می‌کند. سوریابدا باد زیادی را کم می‌کند. یوجایی بلغم، شیتالی و شیت‌کاری صفرا و باستریکا هر سه را از بین می‌برد.

۴۷. سوریابدا و باستریکا باید در فصل زمستان انجام شوند و شیت‌کاری و شیتالی در تابستان و یوجایی در تمام فصول قابل اجرا است. کسانی که بدنشان در زمستان هم گرم است می‌توانند شیتالی و شیت‌کاری را تمرین کنند.

۴۸. «هدف زندگی خودشناسی است. این مهم از طرق مختلفی مانند: تحت انقیاد درآوردن بدن و حواس، خدمت به یک گوروی حقیقی، شنیدن اصول و تعالیم و دانتایی و عمل به آنها و تمرکز و مراقبه ثابت و مستمر بر آن حاصل می‌شود.» (نیرالامبا اوپانیشاد)<sup>۱</sup>

«اگر شما واقعاً صادقانه و مخلصانه گام برمی‌دارید و می‌خواهید موفقیت سریع و مطمئنی داشته باشید، باید یک برنامه روزانه منظم و

دقیق برای آساناها، پرانایاما، جاپا، مراقبه، سوادهییا<sup>۱</sup> و ... داشته باشید. در حفظ برهماچاریا بسیار باید مراقب باشید. روشهای مؤثر به منظور کنترل ذهن عبارتند از: کسب دانش روحانی و معنوی، معاشرت با دانایان، واگذاری و ترک کامل واساناها و کنترل پرانا.» (موکتیکو اوپانیشاد)

۴۹. بار دیگر می‌گویم که آسانا، پرانایاما، جاپا، دیانا، برهماچاریا، ست‌سانگ، خلوت‌گزینی، موتا (سکوت)، نیشکاما کارما<sup>۲</sup>، همگی برای نیل به اهداف معنوی و روحانی لازم و ضروری هستند. بدون هاتایوگا مشکل می‌توان در راجایوگا به کمال رسید. از طریق تمرینات تدریجی شما در راجایوگا مستقر می‌شوید.

۵۰. شک و تردید را به خود راه ندهید. منتظر یک گورو نباشید که بیاید و در کنار شما بنشیند و نظاره‌گر شما به مدت طولانی باشد.

اگر شما خالص و مشتاق، منظم و باقاعدده باشید و قوانین و راهنمایی‌های این کتاب را با دقت پیروی کنید، ابتداً هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت و به طور حتم موفق خواهید شد. در ابتدا ممکن است، اشتباهات کوچکی داشته باشید ولی مهم نیست. اضطراب بیهوده را از خود دور کنید و تمرین را رها نکنید.

عقل سلیم یا حس عمومی، غریزه و صدای درونی روح، در این راه شما را یاری خواهند داد. همه چیز در انتها به آسانی و راحتی به وقوع خواهد پیوست.

این تمرینات را با علاقه و اشتیاق شدید و واقعی آغاز کنید و یک یوگی واقعی شوید.

خدایا ما را آرامش بخش، آرامش کامل و ابدی.



## ذاذن

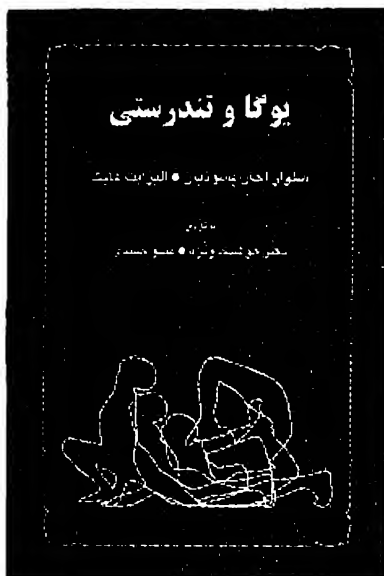
تایزن دشی مارو

برگردان: دل آرا قهرمان

۱۳۶ صفحه / رقعی

استاد تایزن دشی مارو در ۲۹ نوامبر ۱۹۱۲ در ژاپن متولد شد، در دوران می جی و در ایالت ساگا پدر بزرگ پدری اش به سامورایی ها جودو می آموخت و پدر بزرگ مادری اش حکیم سنتی شرقی بود. وی اصلاح طلبی پر جرات بود که به آموزش ناب دوگن (قرن سیزدهم) بازگشت یعنی به سرچشمه ذن، عمل به ذاذن که خود بیداری است. پیام

تایزن دشی مارو پیام همه استادان و همه بوداهاست: فقط نشستن بی هدف و بی چشمداشت پاداش و سود، بنیاد ذاذن است، نشستن بودایی، نشستن بیداری.



## یوگا و تندرستی

سلواراجان یسودیان - الیزابت هایک

برگردان: محمد هوشمند ویژه - مینو حمیدی

۳۰۴ صفحه / رقعی

امروزه دنیای ما بیشتر از هر چیزی که ثروت برای او فراهم آورده است به سلامتی نیازمند است. پیشگیری از بیماری و رنجوری همانند فراهم کردن وسایل درمان برای میلیون ها انسانِ نومید وظیفه ای مقدس است. بنابراین انسان نباید عوامل منفی و ضد حیات را تحمل کند و باید با بیماری روحی و جسمی به مبارزه برخیزد؛ زیرا بیماری یعنی نبود

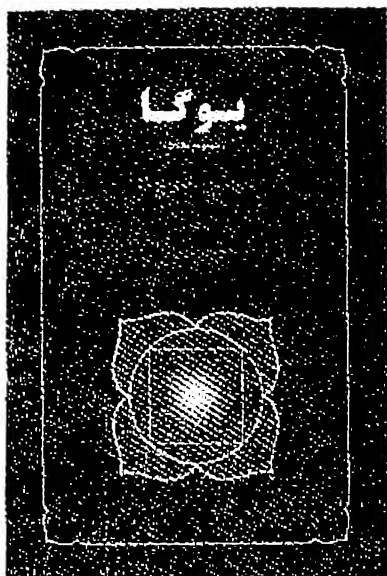
نیروی زندگی مثبت، یعنی تهی شدن از نظام و نیرویی که پی آمدش فروریزی سیستم حیاتی بدن است. دانش باستانی یوگا، دانش دقیق و کاملی است که در آن گام های حساس و عاقلانه ای برداشته می شود که به تکامل تن و جان و جسم و روان می انجامد.

## یوگا

کارل گوستاو یونگ

برگردان: جلال ستاری

۱۰۴ صفحه / رقعی



این کتاب شامل ترجمه چهار مقاله از کارل گوستاو یونگ درباره یوگا است که حاوی نکات مهمی است، خاصه این هشدار مکرر روان‌شناس بزرگ که تقلید سرسری از فرهنگی پر راز و رمز، بی‌آگاهی دقیق از مبانی و اصول نظری و عقیدتی‌اش، راه به دهی نمی‌برد و غالباً مایه گمراهی و پریشان حالی است.

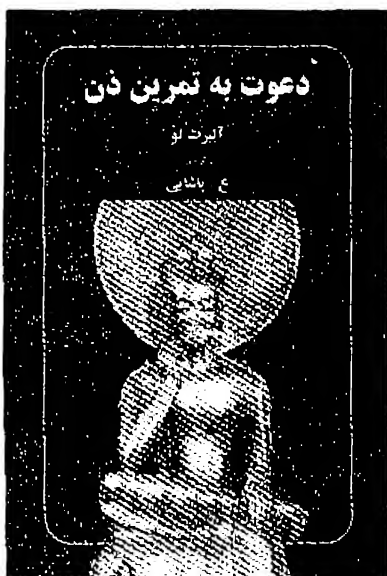
مترجم نه تنها مصاحبه میرچا الیاده با یونگ را که در واقع شرح بعضی نظریات عمده استاد به زبانی ساده است به عنوان مقدمه، برای مزید بصیرت خوانندگان ارجمند، بر ترجمه چهار مقاله افزوده است.

## دعوت به تمرین ذن

آلبرت لو

برگردان: ع. پاشایی

۱۳۶ صفحه / رقعی



این کتاب درباره ی ذن Zen است و برای کسانی نوشته شده که از ذن یا چیزی نمی‌دانند یا خیلی کم می‌دانند. به این منظور تا جایی که ممکن است کتاب ساده شده تا خواننده بتواند کل جنگل را ببیند نه آن که به این یا آن درخت بیاویزد. ذن اساساً نوعی عمل یا تمرین است و نظریه‌یی از یک اعتقاد جزمی نیست. اگر ادامه بدهید بعداً نکات ظریفی

مطرح خواهد شد که در طی مطالعه، البته به یک طریق طبیعی و شهودی، برایتان روشن خواهد شد. ذن جواب‌ها را به شما نخواهد داد. به هیچ فلسفه یا الهیاتی نمی‌چسبد اما کمک‌تان خواهد کرد که به جواب‌تان برسید، جوابی که مرکب از کلمات، تعاریف یا نظریات نخواهد بود بلکه یک راه نو دیدن خود و جهان است.

یوگا

۴



تہران، خیابان مجاہدین اسلام، شمارہ ۲۶۲  
تلفن: ۳۱۳۳۵۰۵

ISBN 964-5996-90-5



9 789645 998903

۱۱۵۰۰ ریال